外反母趾はゆりかご歩きで治る！

4000人が治った奇跡のメソッド

外反母趾研究所代表・柔道整復師
古屋達司

ビタミン文庫
マキノ出版

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

はじめに

この本では、外反母趾を治すための、まったく新しい方法をお教えします。
それは「歩き方」を変えることです。
手術は必要ありません。
道具も必要ありません。
お金もかかりません。

外反母趾を治す歩き方、それが「ゆりかご歩き」です。
歩き方のポイントは、**かかと→足の裏→足指の裏へとなめらかに足を着地させて、体重を移動する**ことです。
さながら、ゆりかごが揺れるように歩くことから、この名をつけました。

外反母趾とは、足の第1指（親指）がつけ根から第2指（人差し指）側に曲がって

CamScannerでスキャン

変形した状態を指します。進行するにつれて、つけ根の出っ張った部分が靴に当たって赤く腫れたり、痛みが出たりします。

指の変形が気になるのはもちろんですが、外反母趾の人にとってなによりつらいのは、親指のつけ根の痛みです。

ズキズキ、ジンジン、ズーンズーン。

痛み方はさまざまですが、症状が重くなるにしたがって生活に支障をきたすようになります。

でも大丈夫。安心してください。

ゆりかご歩きをマスターすると、数カ月後にはこうした痛みが「どこに消えたの?」というくらいまで改善するはずです。

そもそも、なぜ外反母趾になるのでしょうか?

原因は、「足指を使わない悪い歩き方」にあります。

正しい歩き方では、かかとから着地し、足の裏、足指の裏へと体重が移動して、最後に指が地面から離れます。

このようにきちんと足指を使っていれば、足の骨と骨をつなぐ筋肉が自然と強化さ

CamScannerでスキャン

れます。それにより足の骨格は、バランスの取れた本来の形を保つことができます。

一方の悪い歩き方とは**「ペタペタ歩き」**です。

フローリングの上をはだしで歩くとペタペタと音がしませんか？　もしそうなら、あなたはペタペタ歩きをしています。

そのほか、大きな足音を立てて歩く**「ドスドス歩き」**や、ダラダラと足をするように歩く**「ダラダラ歩き」**なども、悪い歩き方です。

こうした歩き方では、かかとと足の裏がほぼ同時にベタッと着地します。すると、体重移動が足指のつけ根で止まるため、足指は使われません。

足指を使わずにいると、足の筋肉はどんどん退化します。こうなると親指周辺の筋肉のバランスが崩れ、親指が人差し指側に引っ張られて曲がっていくのです。

こうした足の変形と痛みを一掃するのが、ゆりかご歩きです。

ゆりかご歩きの効果は、大きく3つあります。

①地面からの衝撃を緩和する効果

②親指のつけ根に加わる体重の負荷を緩和する効果
③足指の筋力を強くして筋肉のバランスを回復させる効果

これらの効果により、外反母趾の痛みが改善し、変形の進行もくい止めます。

もちろん、大人だけでなく、子どもの外反母趾の改善にも有効です。

私が代表を務める外反母趾研究所では、外反母趾を抱えるかた全員にゆりかご歩きを指導しています。

そして、**ゆりかご歩きに変えたかたの97%が、4週間で痛みを軽快させています。**

当研究所はアクセス至便とはいえませんが、2~3時間かけて通ってこられるかたも少なくありません。

遠方からはるばるいらしたかたが「来た甲斐がありました！」と、喜んでくださると治療家冥利に尽きます。

外反母趾は病気ではなく、悪い歩き方という生活習慣が原因で起こる「生活習慣障害」と私は位置づけています。

CamScannerでスキャン

ですから、私は外反母趾のかたを「患者さん」ではなく、「クライアントさん」と呼ばせていただいています。

クライアントさんから寄せられた声を、いくつかご紹介しましょう。

＊夕方まで靴を履いていても痛みが出なくなった
＊営業で外回りをしても、足が疲れにくくなった
＊ハイヒールが履けるようになった
＊靴を脱いだときのジンジンした感覚がなくなった
＊運動部で思いきり活動できるようになった
＊ひざや腰の痛みまで、すっかり楽になった

歩き方を変えれば、外反母趾は自分で治せる——。私自身、かつては思いもよらないことでした。

二十数年前、私が外反母趾に向き合い始めた当時、柔道整復師の治療の主流といえばテーピング（足にテープを巻いて指に力を入れやすくする療法）と、電気治療（電気刺激で患部の痛みと血行を改善させる療法）でした。

CamScannerでスキャン

しかし、これらで一時的にはよくなるものの、痛みがスッキリ取れないというかたが大半でした。

「このままテーピング療法だけを続けていて、よいのだろうか？」と、私は次第に不安を感じるようになりました。

そんな状況が続く中、高校2年生のAくんの治療がきっかけとなり、「歩き方」が外反母趾の根本原因であることを突き止めたのです。

野球部のキャッチャーだったAくんは、外反母趾の痛みのせいで満足なプレーができずに悩んでいました。

一般的に、外反母趾になりやすいとされる条件は、「女性」「ハイヒールを履く」「筋力が弱い」などです。

この条件に当てはまらない彼が、なぜ外反母趾になったのだろう？

私は見当もつかず、テーピングと電気治療、足指でグーパーを行う指導を続けました。

しかし、1カ月経っても痛みは改善しません。

ある日のこと、治療室を出ていくAくんの歩き方がふと私の目にとまりました。体格のよい彼が、ドスドスと音を立てて歩いていたのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

そのような歩き方をしていれば、足の裏がまともに地面にぶつかって衝撃を受け続けることになります。

「その衝撃が、足に負担を与えているのではないか——」

そう思った私は、彼に簡単な歩き方の指導をしました。

2週間後、Aくんはニコニコしてやってきました。

「古屋先生に習った方法で歩くようにしたら、親指のつけ根の痛みがスッキリ消えました！」

半信半疑で彼の足を見ると、確かに親指のつけ根の腫れや赤みが引いています。さらに2週間後、痛みは完全になくなったのです。

Aくんのおかげで、私は歩き方と外反母趾の密接な関係に気づきました。

それからというもの、外反母趾のかたの歩き方を徹底的に観察し、共通点を発見しました。

それがペタペタ歩き、ドスドス歩き、ダラダラ歩きだったのです。**外反母趾になったかたはほぼ100%、こうした悪い歩き方をしています。**

CamScannerでスキャン

つまり、**歩き方を変えれば外反母趾は治る――。**

そう確信した私は研究を重ね、足指の筋力を強化し、足を着地の衝撃から守るゆりかご歩きを考案しました。

これまで4000人以上のクライアントさんが改善した実績から、私は自信を持ってゆりかご歩きをお薦めします。

あなたも今日から、歩き方を変えましょう！

2017年6月

外反母趾研究所代表　古屋達司（ふるやたつじ）

CamScannerでスキャン

外反母趾は「ゆりかご歩き」で治る!

目次

CamScannerでスキャン

第3章 「ゆりかご歩き」のココがすごい！

痛みと変形を改善する三大効果 74
97%以上の人に痛み改善効果があった！ 78
スポーツのパフォーマンスも向上！ 80
子どもの外反母趾も治せる 82
COLUMN 2 手術はしないほうがいい？ 86

第4章 こんな足トラブルにも効果あり！

外反母趾以外のトラブルもまとめて治せる 88

内反小趾 88
浮き指 90
ハンマートゥ 91
タコ・マメ 92
モートン病 93
中足骨骨頭部痛 94
足底筋膜炎 96
指や足裏がよくつる 97
アキレス腱の痛み 98
足の冷え・むくみ 99
その他の悩み 100
COLUMN 3 イチロー選手のゆりかご歩き 102

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第5章

外反母趾を自分で治した体験談

体験談① 変形やタコの痛みが消え結婚式でヒールが履けた！（30歳女性） 104
体験談② 20年来の痛み・浮き指が完治して楽々歩ける！（61歳女性） 108
体験談③ 1カ月で症状が解消！ 営業の外回りでも痛みなし（51歳男性） 112
体験談④ 痛みが消え気分爽快！ 娘の産後の世話も手伝えた（63歳女性） 116
体験談⑤ 足裏と指の痛みが消失！ 速く歩けて運動量もアップ（40代女性） 120
COLUMN 4 つま先立ち運動はむしろNG！ 124

第6章 外反母趾を遠ざける日常生活のコツ

普段の立ち姿勢も前方重心を意識する 126
靴や室内履きの正しい選び方 128
つま先で着地するジョギングは要注意! 131
5本指のソックスやストッキングがお勧め 132
入浴時の「足指曲げ」で筋肉をほぐそう 134
ゆりかご歩きを上達させるために 136
振り子トレーニング 136
壁ドントレーニング 138
ホーマン体操 140
おわりに 144
参考文献 147

CamScannerでスキャン

第1章

悪い歩き方が外反母趾の原因だった！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

「ハイヒールが原因」は大間違い！

外反母趾とは、足の第1指（親指）が外側に曲がり、親指のつけ根が「く」の字に突き出る変形を指します。

進行するにつれて、その出っ張りが炎症を起こして赤く腫れたり、靴に当たって痛んだりするようになります。

そうなると靴選びに困ったり、趣味のスポーツをあきらめたりするかたも少なくありません。ひどくなると、歩くことが不自由になるかたもいます。

痛みのせいで歩きづらくなると、姿勢が悪くなり、ひざ痛や腰痛、肩こり、頭痛なども起こります。原因がはっきりしない足腰の痛みは、外反母趾が原因で生じている可能性があるのです。

外反母趾の原因は、「ヒールの高いパンプスや足幅の狭い靴によって、足の親指が圧迫されて起こる」という見方が主流です。

しかし、**靴を元凶とする考えは、見直すときが来ていると私は考えています。**

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

なぜなら、ハイヒールとは無縁の男性や子どもでも外反母趾になりますし、女性がハイヒールを履くのをやめても、外反母趾の進行が止まらないケースが数多く見られるからです。

当研究所を訪れるクライアントさんの多くは、外反母趾に有効とされる靴やインソール（中敷き）を活用し、一時的に歩行が楽になったり、足の痛みが軽くなったりした経験をお持ちです。

しかし、そうしたかたも年齢を重ねるにつれ、足の変形が進んだり、痛みが悪化したりして困り果てた末、相談に見えます。

足に負担の少ない靴を履いているのに、外反母趾が改善するどころか、むしろ進行する——。

この事実からも、靴が真犯人ではないといえます。

外反母趾は〝足の生活習慣障害〟

では、外反母趾の二大症状ともいえる「痛み」と「変形」の原因は、どこにあるの

CamScannerでスキャン

でしょうか？

4000人のクライアントさんの足を観察して私が出した結論は、**外反母趾は「足指を使わない歩き方」という悪い生活習慣によって起こる、**ということです。

外反母趾になっているかたは例外なく、歩き方が悪いのです。

足指を使わない歩き方とは、足の指に体重をしっかり乗せない歩き方です。いいかえれば、「体重を指で支えない歩き方」です。

詳しくは後述しますが、足の指に体重を乗せずに歩くと、足指の筋肉が退化していき、外反母趾を誘発します。

原因が歩き方にあると考えれば、外反母趾を〝病気〟ととらえることに、私は違和感を抱かざるをえません。

つまり、外反母趾は病気ではなく、悪い生活習慣によって足が退化した結果で生じる、〝足の生活習慣障害〟と位置づけるべきだと考えています。

歩き方（生活習慣）に原因があるのですから、いくら足に優しい靴を履いたり、インソールを使ったりしても、外反母趾を元から治すことはできません。

しかし、逆にいえば**「歩き方を改善することで、外反母趾は自分自身で治せる」**ということです。このことは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を思い浮かべると、わ

CamScannerでスキャン

かりやすいでしょう。

高血圧や糖尿病にかかると、血圧を下げる薬や血糖値を下げる薬を服用します。しかし、薬はあくまで対症療法です。毎日の食事や飲酒、喫煙、運動、睡眠などの生活習慣を改善しなければ、病気を根本的に治すことはできません。

外反母趾も対処法は同じです。

靴やインソール、テーピング、サポーターなどは、一時的に痛みをやわらげる対症療法です。

外反母趾を根本から治すには、指の変形を招いた生活習慣＝「指を使わない歩き方」を改め、足の退化を止めて状態を改善することが不可欠といえます。

ところが、整形外科など外反母趾の治療を専門とする医療機関で相談しても、歩き方の改善は見落とされがちです。

この数十年間、治療の重点は足を衝撃から守り、痛みを緩和することに置かれてきました。現在でも対症療法が続けられています。

私はけっして、外反母趾の治療において、テーピング、インソール、サポーターなどの使用を否定しているのではありません。

しかし、まずは悪い生活習慣を変えることに主眼を置き、それをサポートする目的

で対症療法を併用するのがベストだと考えています。

私はクライアントさんに対して、初めに必ず歩行チェックを行います。何種類ものインソールや靴をお持ちのかたほど、歩き方に悪い傾向が見られます。

足にフィットし、歩行をサポートするインソールや靴を履いても、歩き方が悪ければ、そのメリットは活かされません。

だからこそ、私は歩行改善にこだわり、**「ゆりかご歩き」**を考案したのです。

足に備わる3つのアーチ

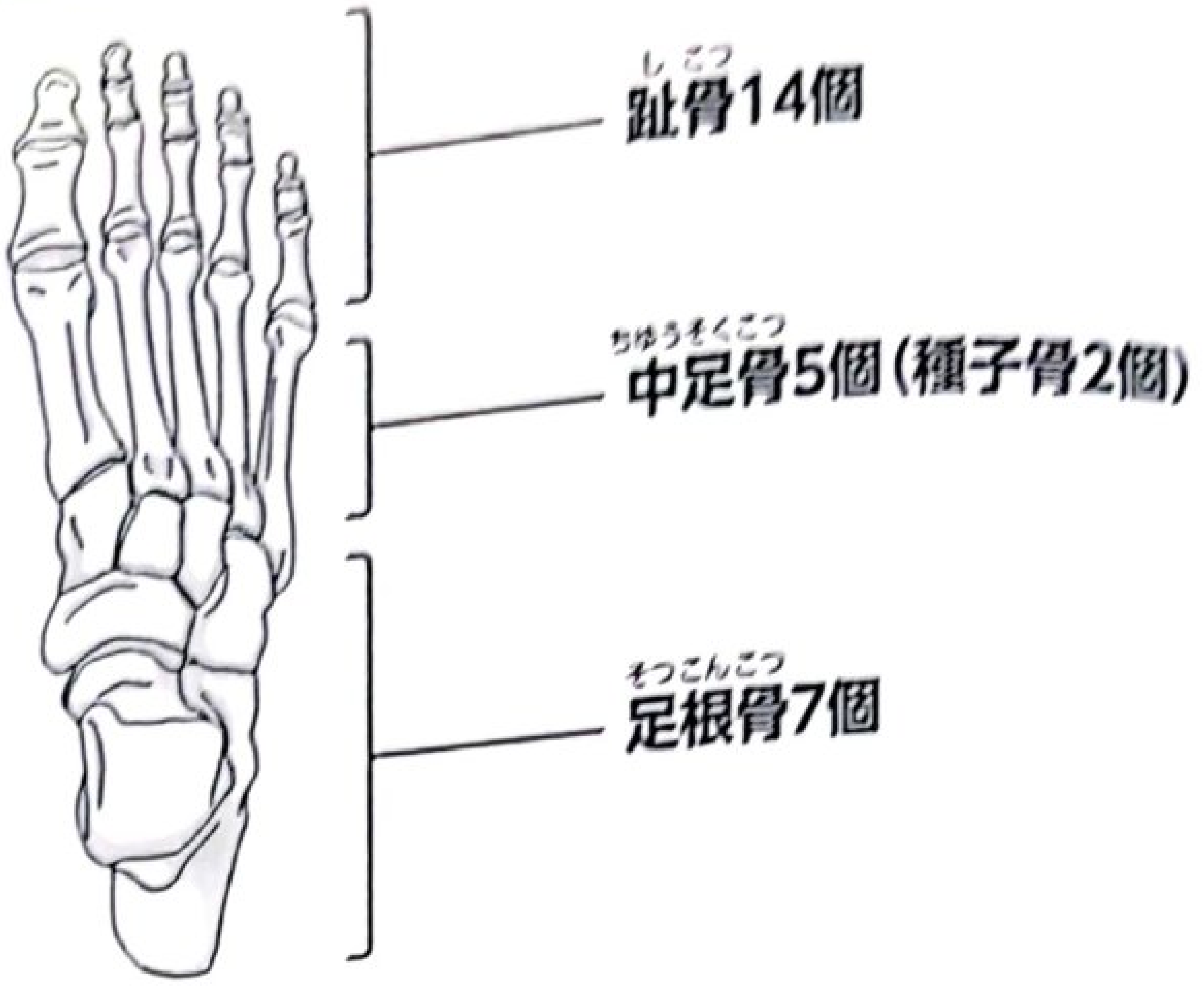
外反母趾と歩行の関係を理解するには、足の構造を知ることが重要です。以下、ご説明していきましょう。

足は、たいへん多くの骨で構成されています。

片方の足には28個（種子骨を除くと26個）、両足合わせて56個の骨があります。全身の骨は約200個ありますので、約4分の1もの数が面積の小さい足に集まっているというわけです。

CamScannerでスキャン

足の骨の構造



（※上から見た図）

それらの骨の周りには靭帯や腱、筋肉がついており、足や足指の骨を支えたり、結びつけたりして、地面からの衝撃や体重の負荷に耐えられる丈夫な足の構造をつくり上げています。

体の末端にある足には、絶えず体重による負荷がかかっています。

歩行時はその荷重がさらにアップして、アスファルトの上を歩くときの衝撃は、体重の5～6倍にもなるといわれています。

こうした重労働を担う足をサポートしているのが、足に備っている「アーチ構造」です。

アーチは私たちの重い体重を支えて、地面からの衝撃を吸収する重要な働きをしています。

CamScannerでスキャン

足裏には、骨を筋肉で持ち上げるようにして、次の3つのアーチがあります。それぞれがバネのように働くことで、私たちはなめらかに歩くことができます。

①内側縦アーチ

足の親指のつけ根と、かかとを結ぶラインにある縦のアーチです。「土踏まず」と呼ばれるところです。

②外側縦アーチ

足の第5指（小指）のつけ根と、かかとを結ぶラインにあるアーチです。このアーチの下には筋肉や脂肪がついていて、歩行時に地面から足へ伝わる衝撃をやわらげるクッションの役割をしています。

③横アーチ

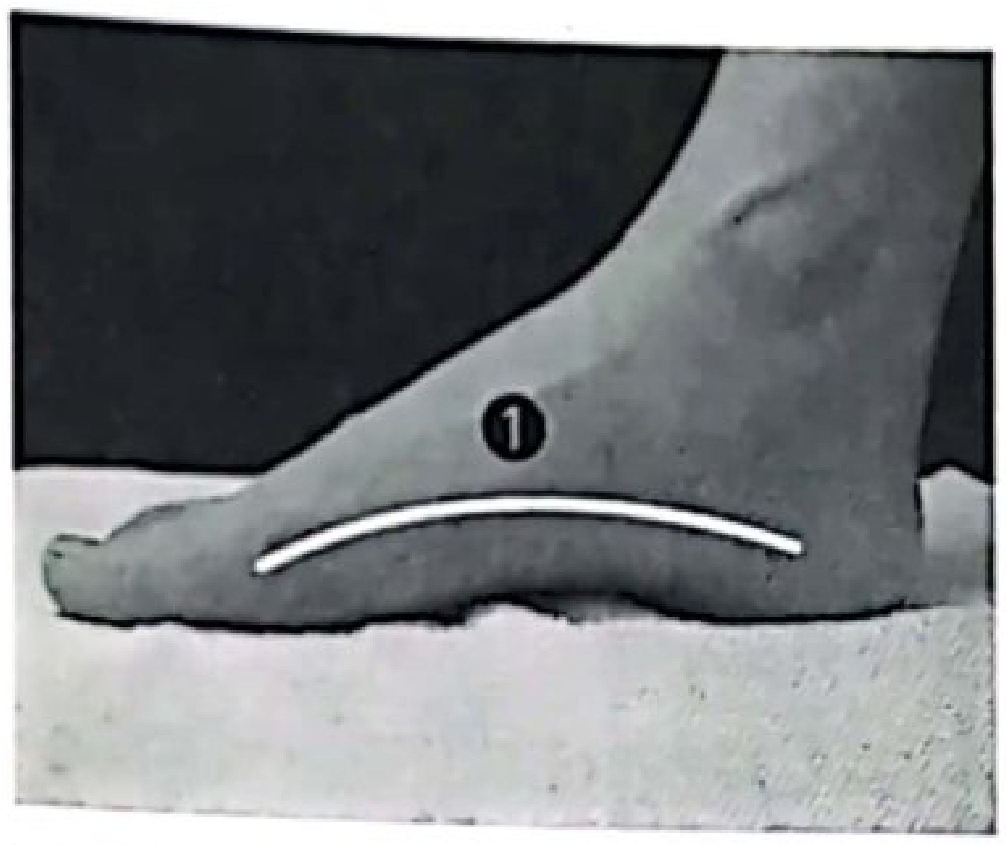
足の親指のつけ根と、小指のつけ根を結ぶラインにあるアーチです。3つのアーチのうち、外反母趾と密接にかかわっているのが、この横アーチです。

もう少し詳しく、横アーチの構造を見ていきましょう。

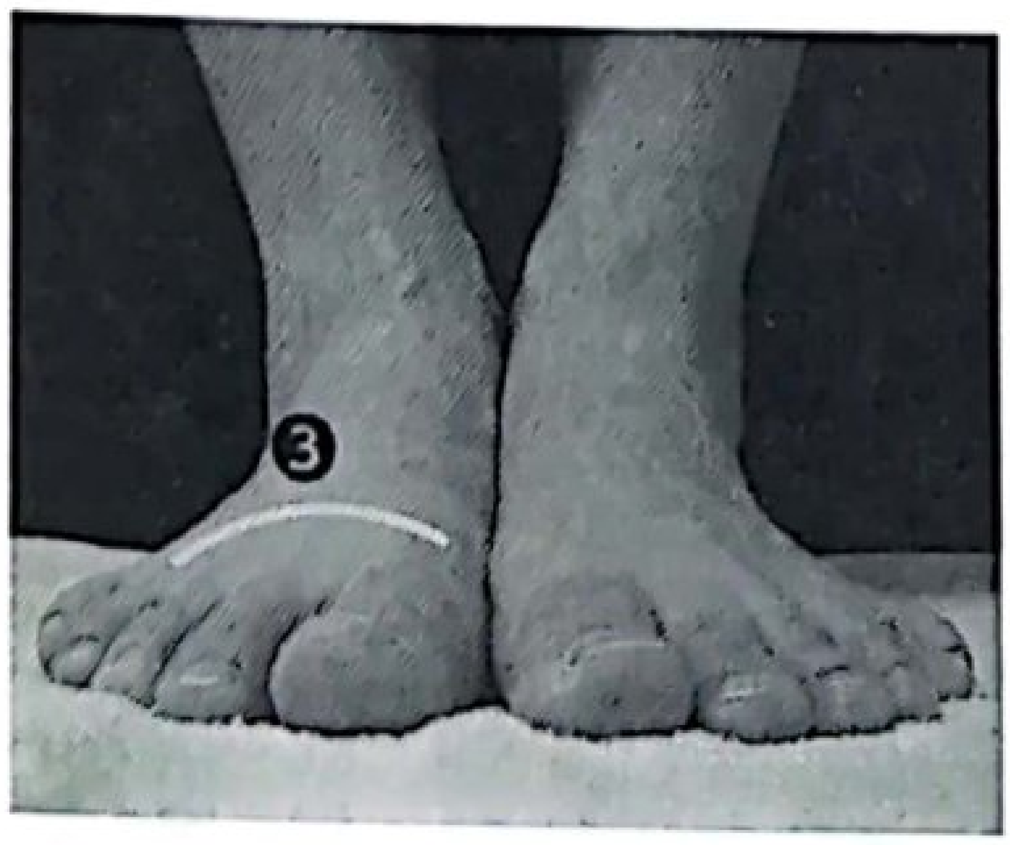
横アーチを保つうえで重要な働きをしている筋肉に、**「横アーチ筋（背側骨間筋（はいそくこつかんきん））」**があります。足の甲の部分には細長い5本の中足骨という骨があり、骨の間に4本の

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

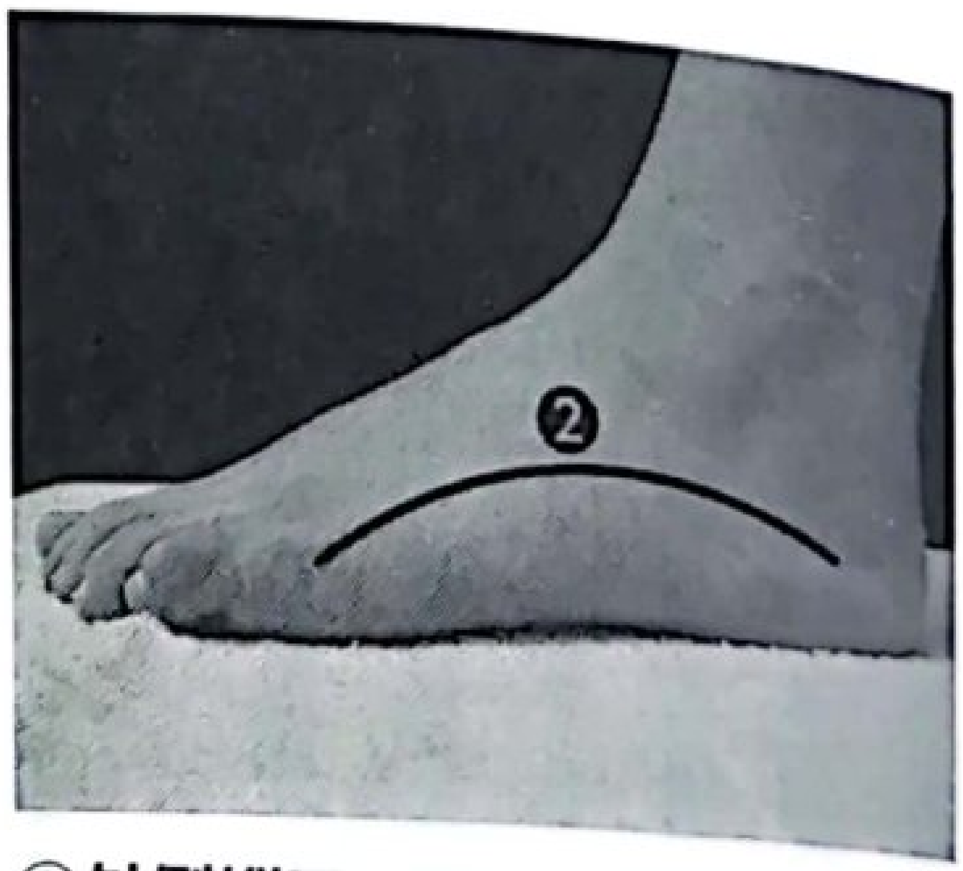
足に備わる３つのアーチ



①内側縦アーチ



③横アーチ



②外側縦アーチ

CamScannerでスキャン

横アーチ筋があります。

横アーチ筋は、足の第2指（人差し指）から第4指（薬指）までの指を広げたり曲げたりする働きや、中足骨をギュッと引き寄せる働きがあります。これにより、足の親指から小指にかけて、しっかりとしたアーチが保たれているのです。

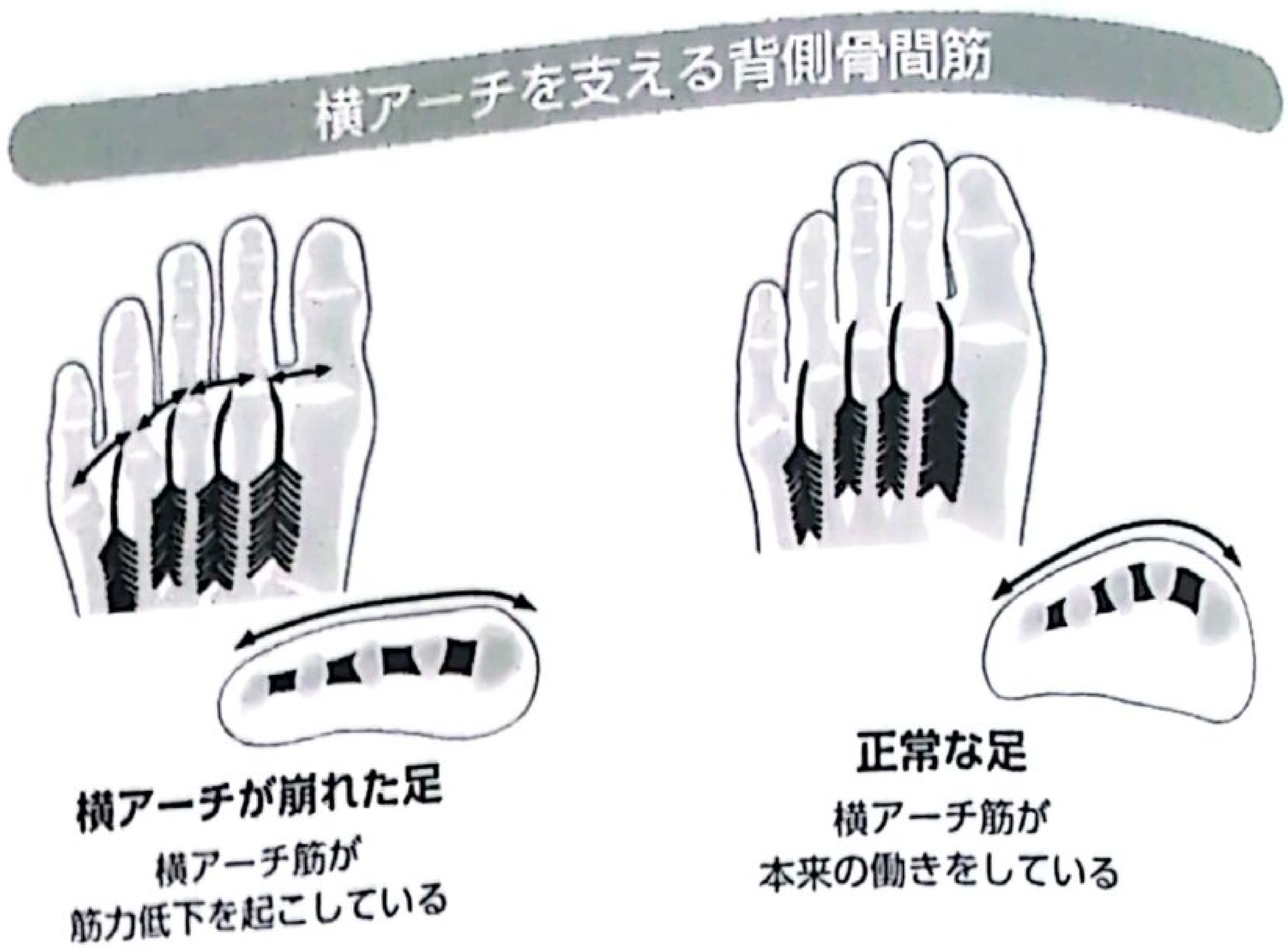
こうして足指は変形していく

横アーチ筋をよく見ると、足の先から3つ目の関節部分につながっていて、足の「第3関節」を曲げる働きもしています。

なお、第3関節は解剖学用語で「中足趾節関節（ちゅうそくしせつかんせつ）」と呼びますが、本書では「第3関節」と簡単に表現します。また、足の親指については正確には第2関節となりますが、本書では他の4本の指と合わせて、わかりやすく第3関節と表現しています。

日常生活において、第3関節を曲げる動きをすることはほとんどありませんが、歩く動作の中で足の指に〝グッ〟と体重が乗る瞬間、横アーチ筋と第3関節が連動して体重を支えています。

CamScannerでスキャン



つまり、指先にしっかり体重を乗せる歩き方をしていれば、横アーチ筋には歩くたびに体重の負荷がかかり、筋肉が鍛えられるのです。

私たちが1日何千歩も歩いている間、横アーチ筋はずっと〝筋トレ〟をしていることになります。

外反母趾は、この横アーチ筋の筋力低下と退化から始まります。

詳しくは後述しますが、足裏からいきなり接地し、足指に体重を乗せない「悪い歩き方」をしていると、指先に体重が乗りきる前に、もう片方の足が地面に着いてしまいます。

これでは、指先に体重が乗る瞬間がありません。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

そんな歩き方を毎日、何千歩もくり返していれば、横アーチ筋が衰え、足は退化の一途をたどります。

背すじを伸ばす・歩幅を大きくする・あごを引く・腕を振る・足を高く上げるなど、ウオーキングについてのアドバイスは今までもたくさん行われてきました。

しかし、「指を使って歩く」ことはいわば当然なので、今まで特別に指導されることはありませんでしたが、ここに落とし穴があったのです。

横アーチ筋の力が低下すると、アーチを形成している中足骨を引き寄せられなくなります。すると、横アーチは体重に押しつぶされ、だんだん崩れていき、しまいにペチャンコになります（前ページのイラスト参照）。

このように足の横幅が広くなった状態を、「開張足（かいちょうそく）」といいます。

以前はよく「扁平足（へんぺいそく）（足裏の土踏まずがない状態の足）は外反母趾になりやすい」といわれてきましたが、**私は外反母趾の発症に深く関与しているのは、扁平足ではなく開張足であると考えています。**

なぜなら、今まで見てきた外反母趾のかたの足には、土踏まずのある状態のほうが扁平足よりも数多く認められたからです。

さらに横アーチに関しては、すべてが共通して開張足だったからです。

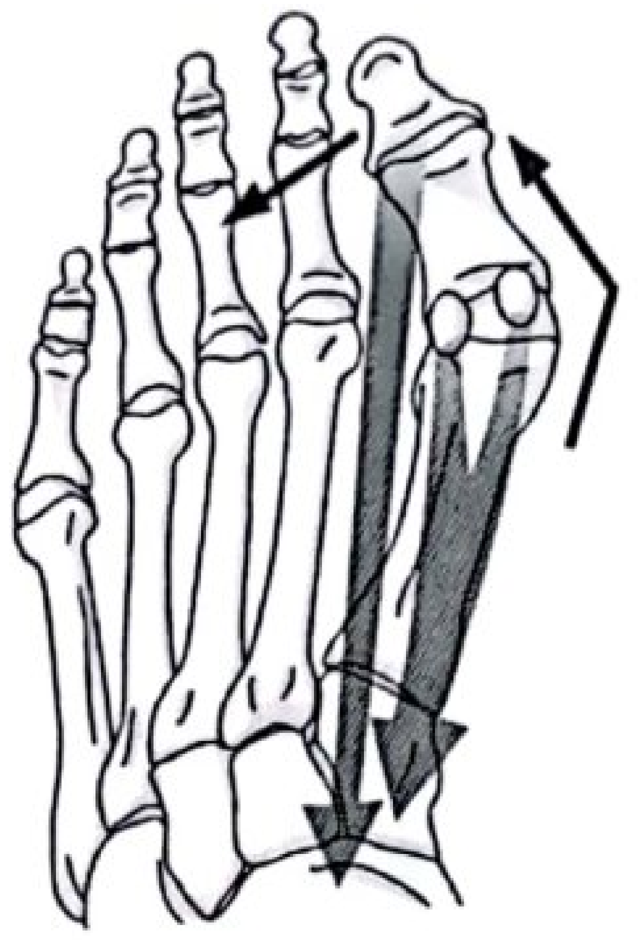
CamScannerでスキャン

親指が曲がっていくプロセス

(※足裏から見た図)

正常時

足の筋肉がバランスを取ることで、
指をさまざまな方向へ動かせる



開張足

足の横幅が広がることで
筋肉のバランスが崩れ、
親指が人差し指側に引っ張られる

さらに進行

別の筋肉が過剰に短縮して、
親指の曲がりがさらに進行し、
ねじれも発生する

CamScannerでスキャン

開張足になると、足の親指に付着する筋肉群である「親指を曲げる筋肉」と「親指を伸ばす筋肉」がバランスを崩し、弓の弦のように親指を人差し指側に引っ張ります。

さらに、「親指を他の指に引き寄せる筋肉」が引っ張ることで、親指の曲がりが進行し、ねじれも発生するのです。

また、外反母趾のかたは足の親指を使わず、親指のつけ根で体重を支えて歩いているため、蹴り出しの瞬間に親指の側面が地面（靴）から外反（小指）方向へ圧迫されます。この外反方向への継続した圧力によっても、徐々に変形が進行していきます。

外反母趾を招く7つの悪い歩き方

ここで、代表的な悪い歩き方を7つ紹介しましょう。いずれも、足の指をきちんと使っていないという共通点があり、外反母趾が発症・進行しやすくなります。

①足の裏で接地する「ベタベタ歩き」

悪い歩き方の典型例です。ベタベタ歩きは、かかとから接地するのではなく、足裏

CamScannerでスキャン

全体でベタッと接地し、足指に体重がかかる前に足を持ち上げて前に進みます。

足を地面にすりつけるように歩く「ダラダラ歩き」や、ハンコを押すように足裏にドスンドスンと体重をかけて歩く「ドスドス歩き」も同じ仲間です。

②コツコツ歩く「ハイヒール歩き」

ハイヒールは、外反母趾の直接の原因ではありません。しかし、ハイヒールを履くことで歩き方が悪くなり、外反母趾の悪化や進行の一因にはなります。

ハイヒールは、かかとと指のつけ根で体重を支える構造なので、つま先に体重を乗せることは至難です。かかとから着地して足指まで体重移動をするのは不可能です。

③1本の直線上を歩く「モデル歩き」

左右の足を交互にクロスしながら接地するモデル歩きは美しく見えますが、歩行中に体重の移動が足指のつけ根で止まってしまい、指先まで移動しません。

④つま先を内側に向けて歩く「内股歩き」

若い女性に多く見られる歩き方です。つま先を内側に向けて歩くと、体重は足の親

CamScannerでスキャン

指方向に向かいます。
しかし、親指まで体重を乗せようとすると、左右のひざがぶつかるのでうまく歩けません。
そのため、無意識に体重の移動を親指のつけ根で止めて歩いてしまい、親指のつけ根に過度な負荷が蓄積されていきます。

⑤つま先を外側に向けて歩く「ガニ股（外股）歩き」

男性に多く見られる歩き方で、つま先を常に外側に向けて歩きます。
すると、重心を前方に移動しようとしても、体重の移動が親指のつけ根で止まり、体重が親指に移動しません。つま先をまっすぐ進行方向を向けることが重要です。

⑥胸を張りすぎて歩く「胸反らし歩き」

社交ダンスなどをするかたに多く見られます。ダンスの習慣で、日常生活でも胸を張りすぎてしまうのです。正しい姿勢を意識しすぎるかたも要注意です。
胸を張ると、体の重心が後方に固定される「後ろ重心」という問題が起こります。
この状態で歩くと重心が前方に移動しづらくなり、指先に体重を乗せられません。

⑦体が左右に揺れる「横ブレ歩き」

体を左右に揺らしながら歩く、高齢者に多く見られる歩き方です。横ブレ歩きのかたも後ろ重心になりがちで、足だけを前に出して歩いています。

また、体が絶えず左右に揺れるため、足首の外側やひざの内側に負担がかかり、足首の痛みや、ひざ痛も起こりやすくなります。

痛みも「指を使わない歩き方」が原因

足指の「変形」だけでなく「痛み」の原因も、悪い歩き方にあります。

「外反母趾の痛みは、指が曲がってくるのが原因」という考え方が主流です。しかし、**痛みと変形の相関関係はないと私は考えています。**

というのも、外反母趾のかたが自分でさらに足の親指を人差し指側に曲げてみても、それだけで痛みが起こることは少ないからです。

外反母趾の痛みが出るパターンのほとんどが、歩行中あるいは長時間の歩行後に発

CamScannerでスキャン

症します。

ペタペタ歩きで足裏から接地すると、足裏全体に地面の衝撃を受けます。このとき、足の親指のつけ根（第1中足骨骨頭部）も地面の衝撃をダイレクトに受けます。

加えて、ペタペタ歩きでは体重が足指まで移動せず、指のつけ根で止まります。そのため、指のつけ根が全体重を支える支点となります。

こうして地面にぶつかる衝撃と、体重の負荷が指のつけ根に集中することにより（61ページのイラスト参照）、つけ根の骨を覆う骨膜や指のつけ根を通る神経、毛細血管などが損傷して、痛みが起こるのです。

つまり、外反母趾は「曲がるから痛む」のではなく、**悪い歩き方で指のつけ根に衝撃や負荷が蓄積した結果、発症する**というわけです。

ペタペタ歩きの人が増えたのはなぜ？

足指を使わない歩き方が急増している原因は、主に2つあると私は考えています。

1つは、生活環境の変化です。

CamScannerでスキャン

かつては、道路のほとんどは舗装されておらず、デコボコした土の地面があたりまえでした。家の床は、畳が大半を占めていました。

かかとから着き、足裏、足指へと体重移動しながら歩くと、体のバランスが保ちやすくなります。理にかなった自然な歩行といえるでしょう。

しかし、都市化が進んだ現代では、道路・歩道ともに舗装が完備し、屋内もフローリングやタイルに変わるなど大半が硬く平らな地面となり、歩行時に足でバランスを取る必要がなくなりました。

足指をしっかり使わなくても、足裏をペタペタと地面に接地するだけで簡単に前進できるからです。こうした環境の変化により、人々の歩き方が変わってきていると思われます。

2つめは、生育環境が考えられます。

外反母趾そのものは遺伝しないと私は考えていますが、**親の歩き方が〝遺伝〟する可能性はあると思います。**親子で相談に見えて歩行チェックをすると、「親子で歩き方がそっくり」というケースが多いのです。

親のペタペタ歩きが〝遺伝〟して外反母趾になっているかたは、相当数に上るのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

女性が外反母趾になりやすい3つの理由

一般的に、外反母趾の男女比率は1：8とか1：9などといわれます。当研究所でも女性のクライアントさんが多いのは確かです。2015〜2016年の総数から男女比を算出した結果、女性が90・4％でした（平均年齢42・5歳）。

その原因は主に3つあると思われます。

1つめは、**女性は男性に比べて筋力が弱い**ことです。

女性の筋力は男性の55〜70％程度といわれます。足指を使わない歩き方を続けて足の筋力低下が始まれば、女性のほうが足の変形が発症しやすくなります。

2つめは、**ハイヒールによって歩き方が悪くなる**ことです。

先述したように、ハイヒールを履いて歩くことは、ペタペタ歩きをしているのと同じです。それを一定期間続けていると、素足やスニーカーのときでも「指を使わない歩き方」に変わってしまう可能性があります。

妊娠・出産・育児を経てハイヒールを履かなくなる女性は少なくありません。それ

にもかかわらず、外反母趾が進行するのは、若い頃に身についたハイヒール歩きが一因と考えられます。

3つめが、**妊娠・育児でボディバランスが変わる**ことです。

女性は妊娠から育児に至る1～2年間で、ボディバランスが大きく変化します。具体的には、おなかが大きくなれば無意識に体の重心を後方に移動してバランスを取ります。出産後、赤ちゃんのおんぶや抱っこをするときも後ろ重心です。

こうした姿勢を続けるうちに、後ろ重心が習慣化して、指を使わない歩き方になると考えられます。

このように原因はさまざまですが、いずれもゆりかご歩きが効果を発揮します。いよいよ次章で、そのやり方をご紹介しますが、その前に「外反母趾の進行度」をチェックしてみましょう。

外反母趾の進行度チェック

ここでは、家庭で簡単にできる外反母趾（がいはんぼし）の進行度のチェック法をご紹介します。これは私がクライアントさんに実際に行う判定法を、一般のかた向けにアレンジしたものです。

外反母趾の症状は、足の第1指（親指）の変形の度合いと必ずしも一致しません。自分では「あまり変形していない」と思っていても、足を調べると予想以上に外反母趾が進行していることがあります。

この判定方法では、親指の変形のみならず、外反母趾の足に見られるさまざまな特徴もチェックすることで、症状の進行度を総合的に判定します。

症状の重いほうの足を選び、次に挙げる6項目をチェックしてください。合計点数で外反母趾の進行状態が判定できます。

1 外反母趾の角度をチェック

親指が足の第2指（人差し指）側にどれくらい曲がっているかを計測します。45

ページの手順に従って計測しましょう。

素足で紙の上に立って行います（足に体重を乗せた状態で計測するため）。家族などに協力してもらいましょう。

一般的な判定基準では、「正常：5度以上～15度未満」「軽度：15度以上～20度未満」「中度：20度以上～40度未満」「重度：40度以上」ですが、私は25度以上からは要注意で、変形がかなり進んでいると考えています。

2 浮き指の程度をチェック

外反母趾のかたには、立ったり歩いたりしているときに足の指が浮き上がる「浮き指」が見られます。症状が重い人ほど、浮き上がりが大きくなる傾向があります。

まず、ひざを伸ばして床に座って、足指でグーとパーの形を交互に10回行います。次に足指の力を抜いて、30秒ほどリラックスします。

同じ姿勢のまま、家族などに協力してもらい、指先から指の浮き上がり方を見てもらいましょう。足の親指のラインを基準にして、人差し指の第2関節が46ページの採点表のA～Cのどの状態か判定します。

CamScannerでスキャン

3 開張足をチェック

開張足は、外反母趾の足に例外なく見られる特徴です。開張足のチェックは、46ページの「靴のEサイズ表」から採点してください。Eサイズとは「足囲」を表すもので、足の親指のつけ根から小指のつけ根までを一周測ったときの長さです。

4 タコのある場所をチェック

タコが足のどこにできているかをチェックすることで、足の状態や歩き方を判定できます。47ページの写真を参考に、タコができている場所ごとに採点してください。

5 痛み・しびれをチェック

外反母趾の変形が軽度であっても、痛みの出るケースがあります。48ページの表にある4つの項目から、1つずつ当てはまるものを選んで、合計点を採点しましょう。

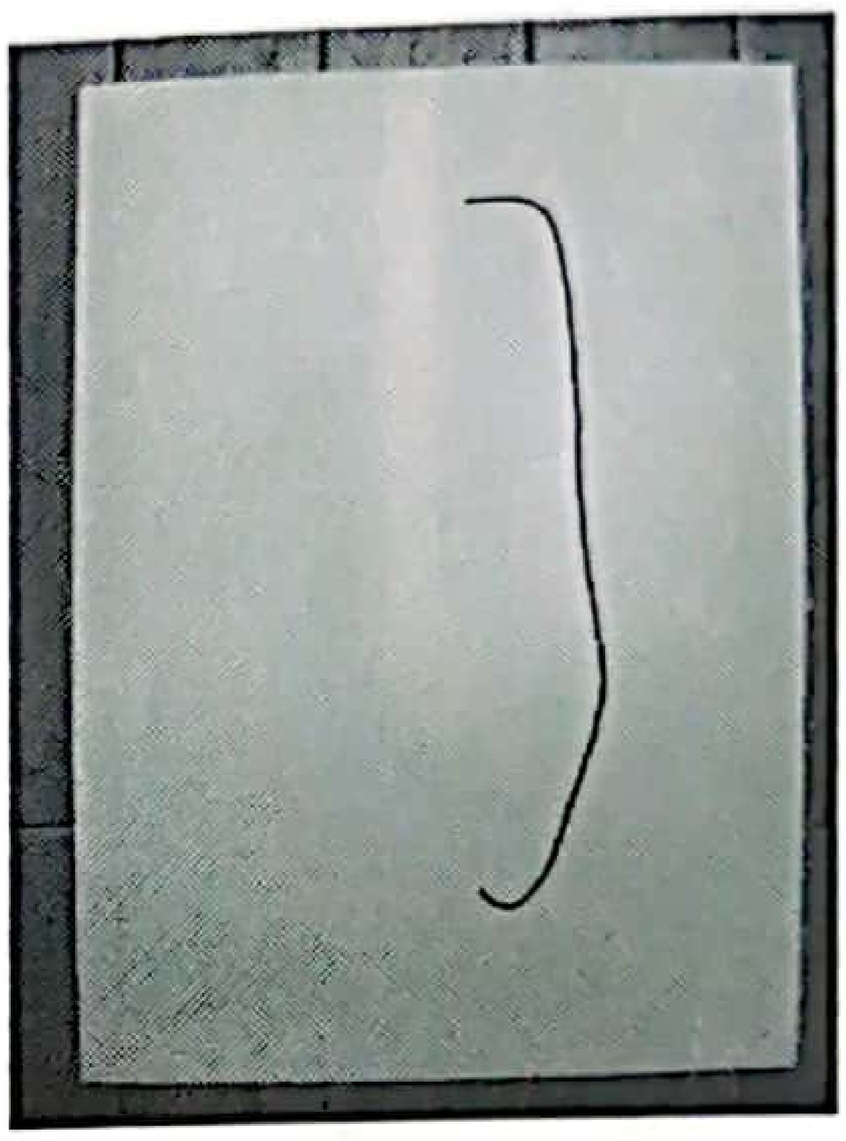
6 日常生活をチェック

足指の退化が始まっているかどうかは、日常生活をチェックすることでもわかります。49ページの表の中で当てはまるものを確認しましょう。

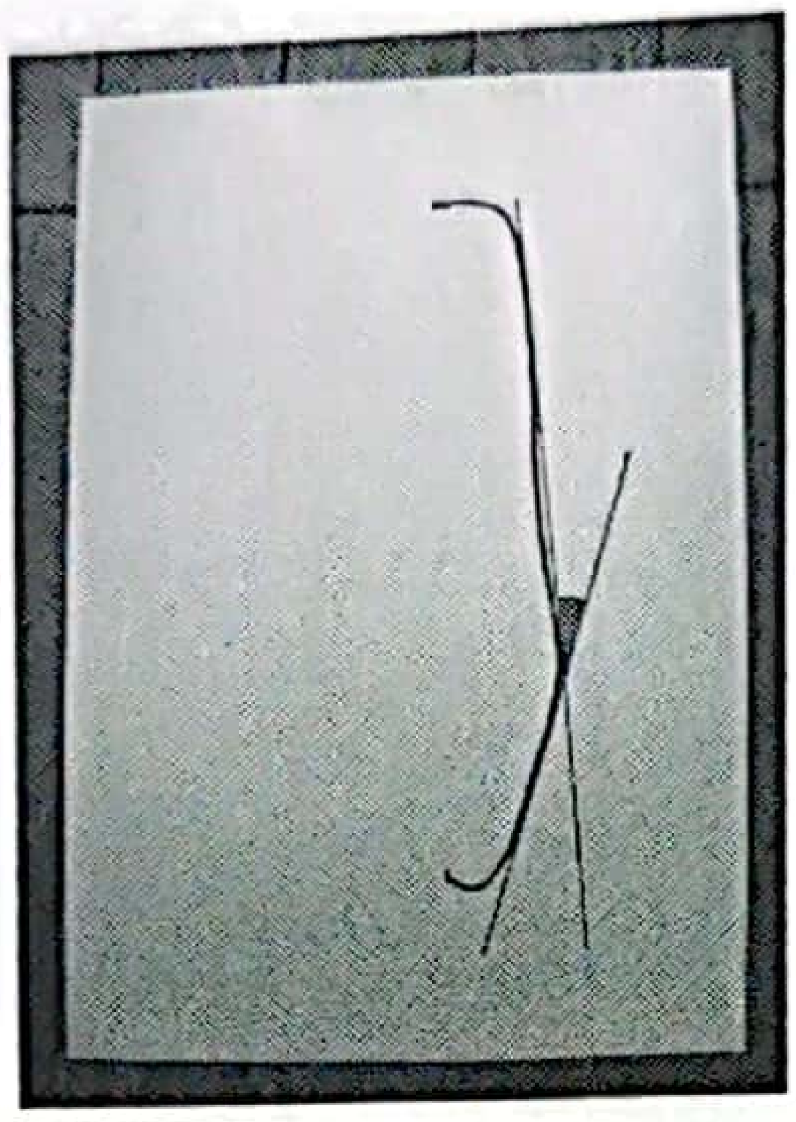
CamScannerでスキャン

[外反母趾の角度をチェック]

①紙の上に素足で立ち、かかとから足の内側を通って親指の先までをペンでなぞる



②足形の親指のつけ根の出っ張った部分を交点として、親指とかかとの内側からそれぞれ定規で直線を引く



③２本の直線でできた角度（外反母趾角）を分度器で計測する

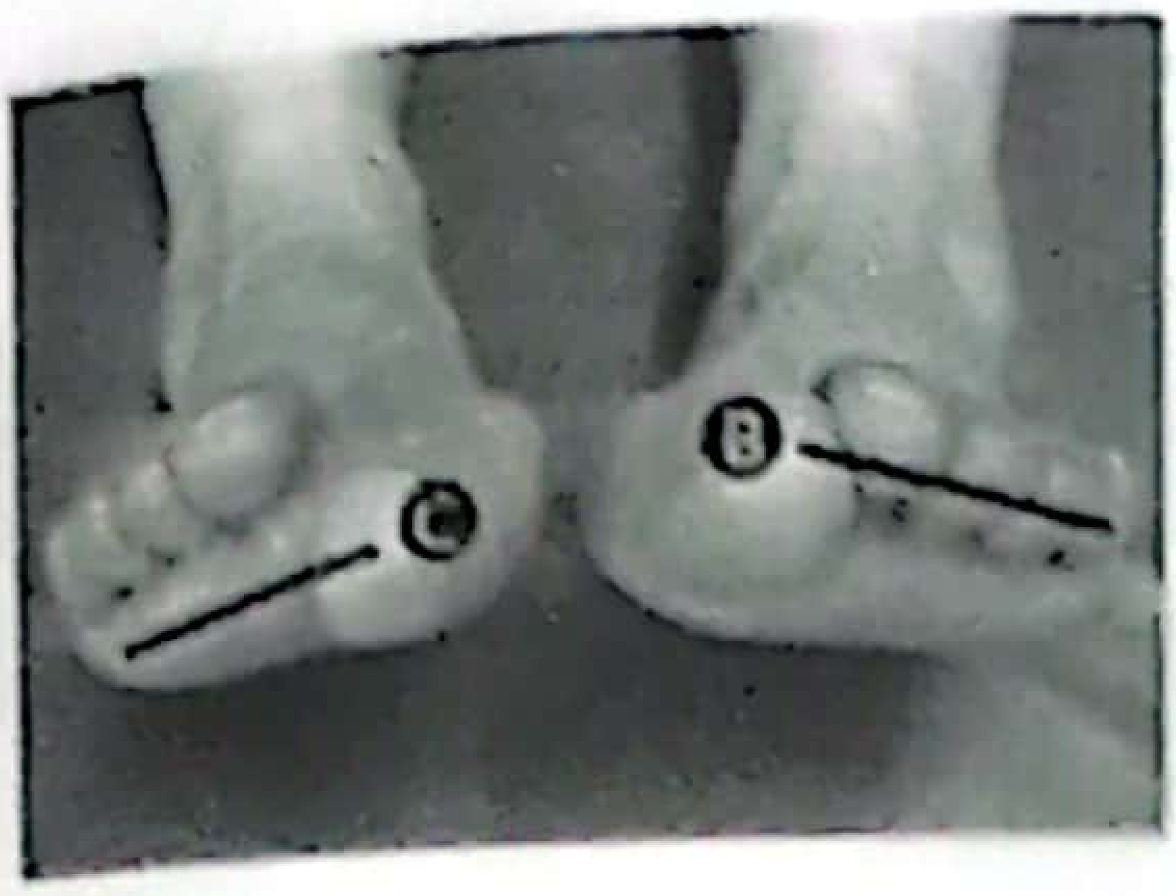
採点表

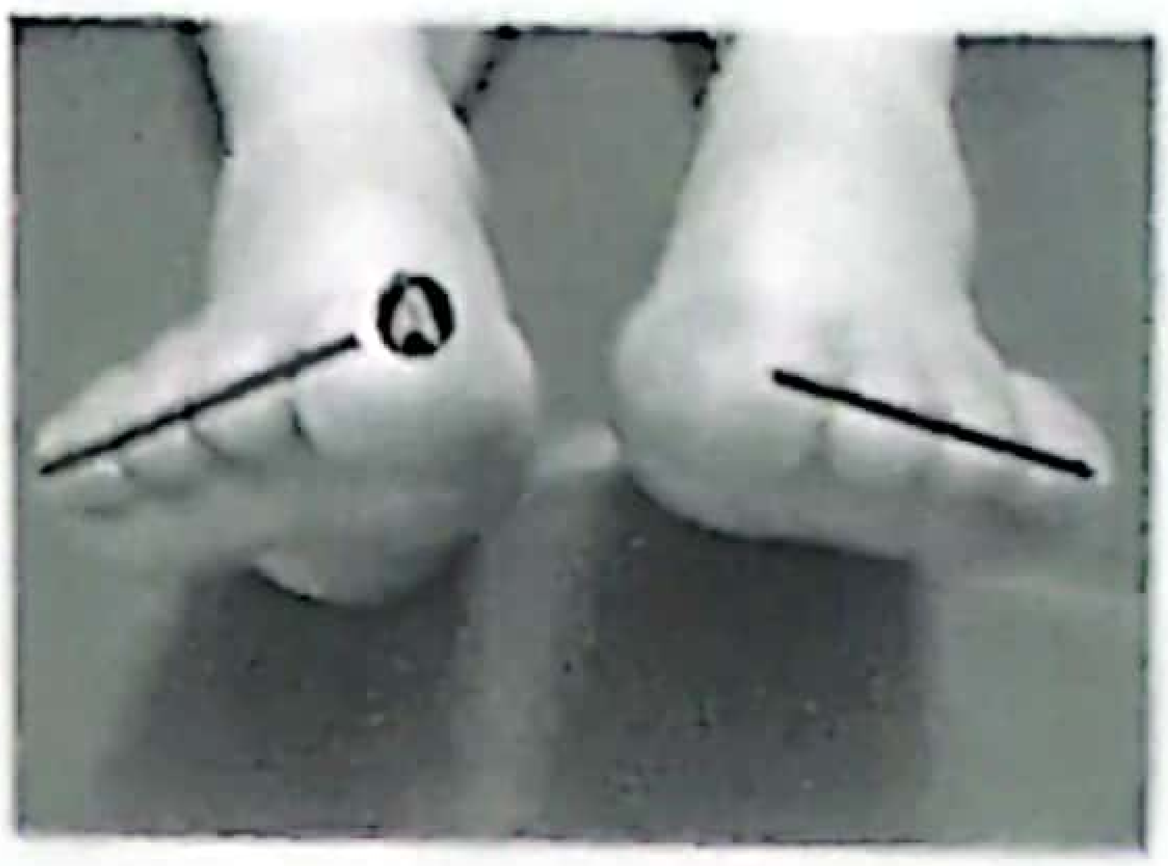
角度	点数
5〜10度未満	0点
10〜15度未満	4点
15〜25度未満	8点
25〜30度未満	16点
30〜35度未満	20点
35〜40度未満	24点
40〜45度未満	28点
45度以上	32点

チェック1　採点結果　　　点

CamScannerでスキャン

[浮き指の程度をチェック]



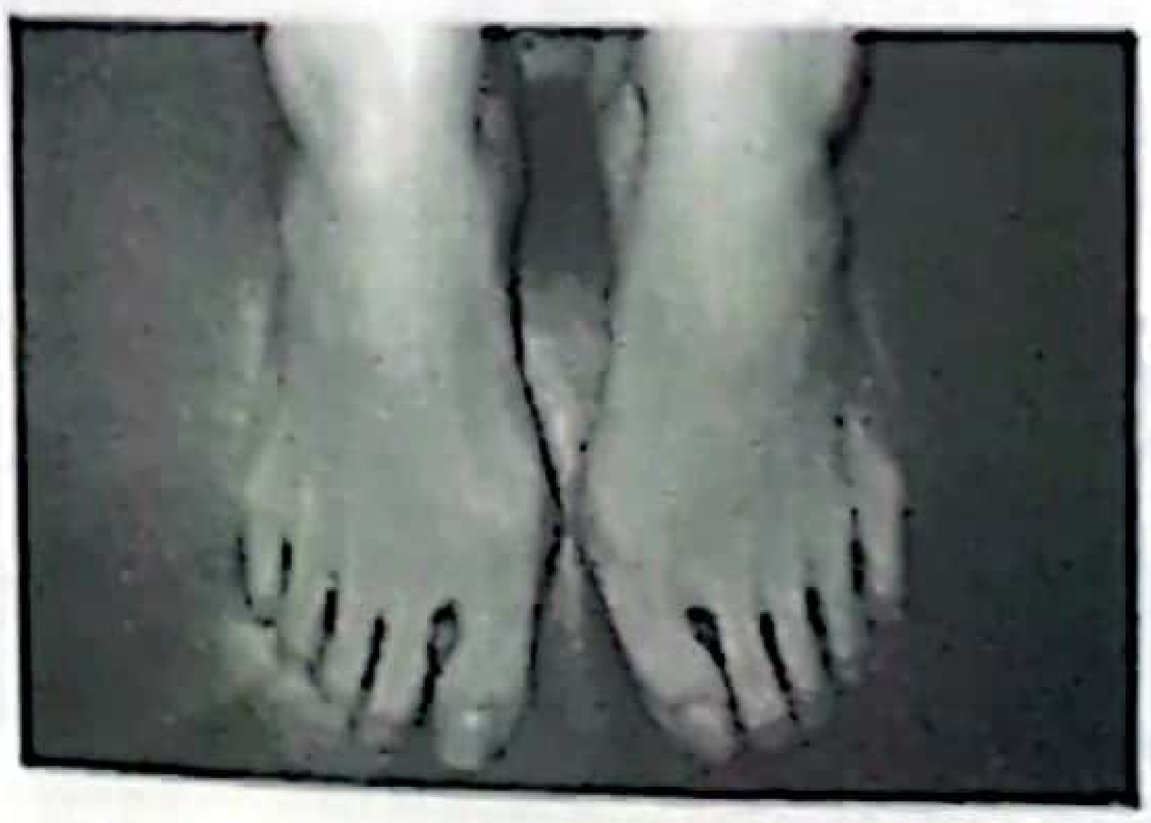


採点表　※人差し指の第２関節の高さを測定。左右の足で点数の高いほうをチェックする

状態	点数
親指のラインと同じ高さ(写真A)	0点
親指のラインから半分浮いている(写真B)	4点
親指のラインから完全に浮いている(写真C)	6点

チェック２　採点結果　　　　点

[開張足をチェック]

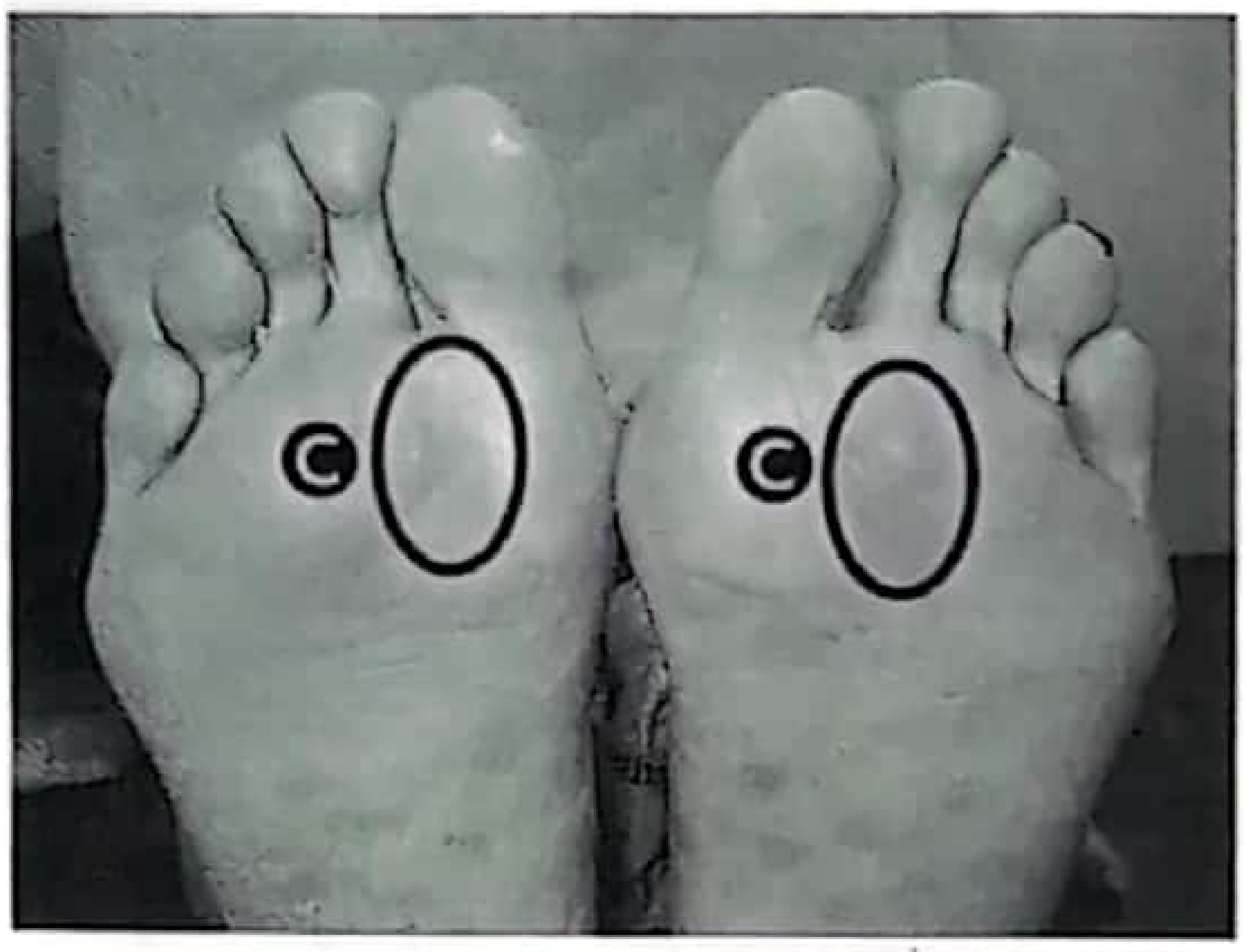


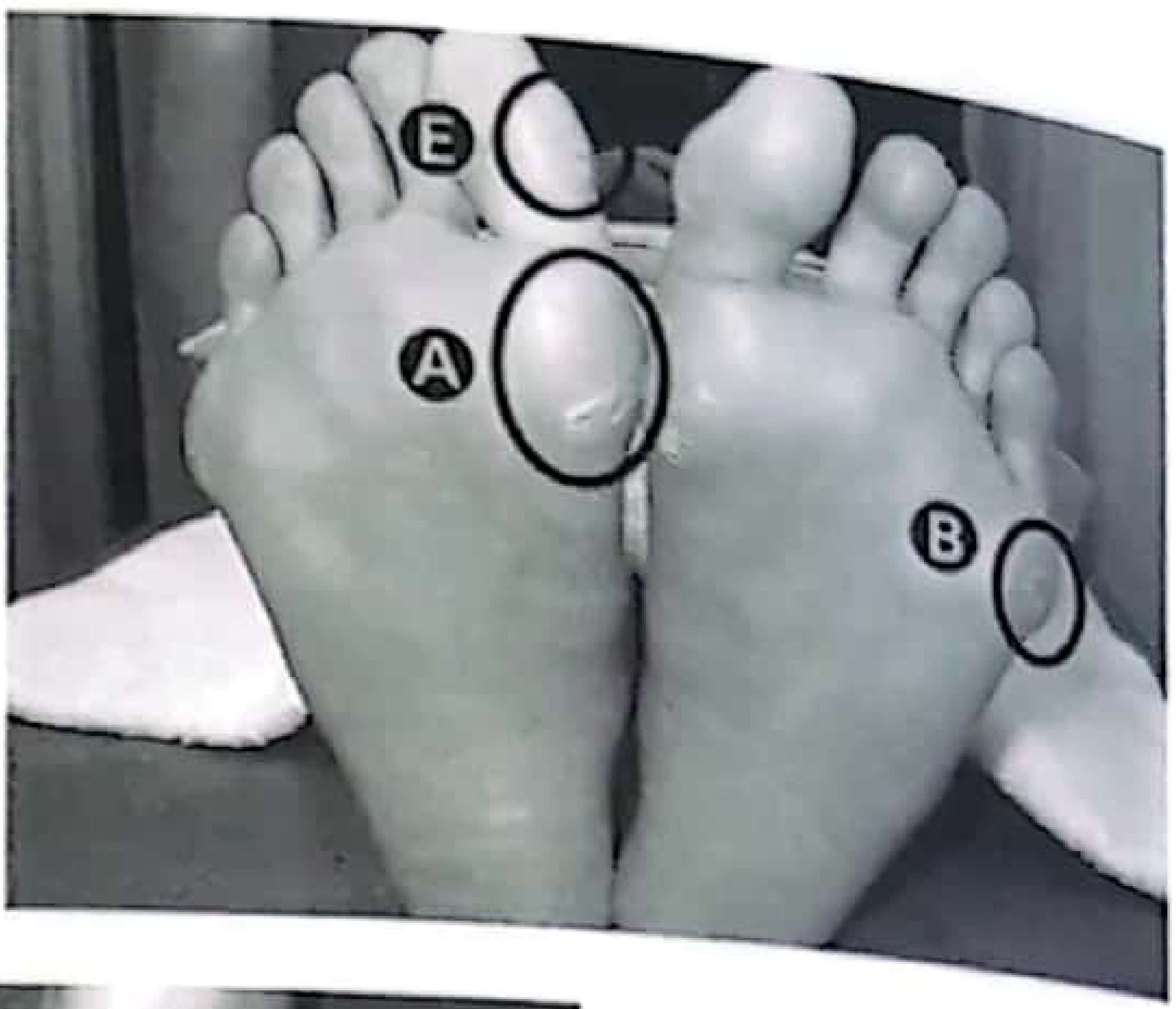
採点表　※Eサイズが明記されている靴もあるが、専門店などで計測してもらうと確実

靴のEサイズ	点数	靴のEサイズ	点数
Eサイズ	0点	3Eサイズ	10点
2Eサイズ	5点	4Eサイズ	15点

チェック３　採点結果　　　　点

[タコのある場所をチェック]





採点表 ※指の関節の上のタコは、いくつあっても4点とする。その他のタコが複数ある場合は、すべて片方の足ずつチェックして、合計点の高いほうの足を採点する

タコのある部分	点数
足裏の親指のつけ根にある（写真A）	2点
足裏の小指のつけ根にある（写真B）	4点
足裏の中央にある（写真C）	4点
指の関節の上にある（写真D）	4点
親指の側面にある（写真E）	4点

チェック4　採点結果　　　点

CamScannerでスキャン

[痛み・しびれをチェック]

採点表

項目①　履物による痛み

状態	点数
履物によっては痛みが出る	1点
どのような履物でも歩くと痛い	2点
じっとしているだけで痛い	4点

項目②　痛みの頻度

状態	点数
ときどき痛みが出る	1点
半日くらい痛みがある	2点
一日中痛みがある	4点

項目③　親指のしびれ

状態	点数
親指がたまにしびれる	1点
親指が靴を履くとしびれる	2点
親指が常にしびれている	4点

項目④　親指以外の指のしびれ

状態	点数
親指以外の指がたまにしびれる	1点
親指以外の指が靴を履くとしびれる	2点
親指以外の指が常にしびれている	4点

チェック５　**採点結果**（項目①～④の合計）　　　　点

CamScannerでスキャン

[日常生活をチェック]

採点表

☐ 床の上を素足で歩くとペタペタ(ドスドス)と音がする

☐ 歩行中になにもないところでつまずきやすい

☐ 雨の日に歩くと跳ね上げでふくらはぎがよく濡れる

☐ 歩くと短い距離でもすぐ疲れる

☐ 靴底の外側部分がよくすり減る

☐ 靴下の親指部分だけがよく破れる

☐ 片方の足で立つとフラフラして５秒以上立っていられない

☐ 足先が常に冷えている

☐ 足のすねの外側部分が張って疲れやすい

☐ 足の指で力強く「グー」の形をすると足がつる

チェック６　**採点結果**（チェックの数×１点）　　　点

CamScannerでスキャン

ウオーミングアップで足首をほぐそう

本章では、「ゆりかご歩き」のやり方を詳しくご説明していきます。

急がば回れで、まずはスムーズに歩くためのウオーミングアップからです。

外反母趾（がいはんぼし）のかたは、足裏から接地するペタペタ歩きが習慣になっており、歩行中、足首をほとんど動かしていません。そのため、足首が硬くなっています。

また、これまでほとんど足首を動かしてこなかったため、アキレス腱（けん）やふくらはぎの筋肉も硬くなっています。

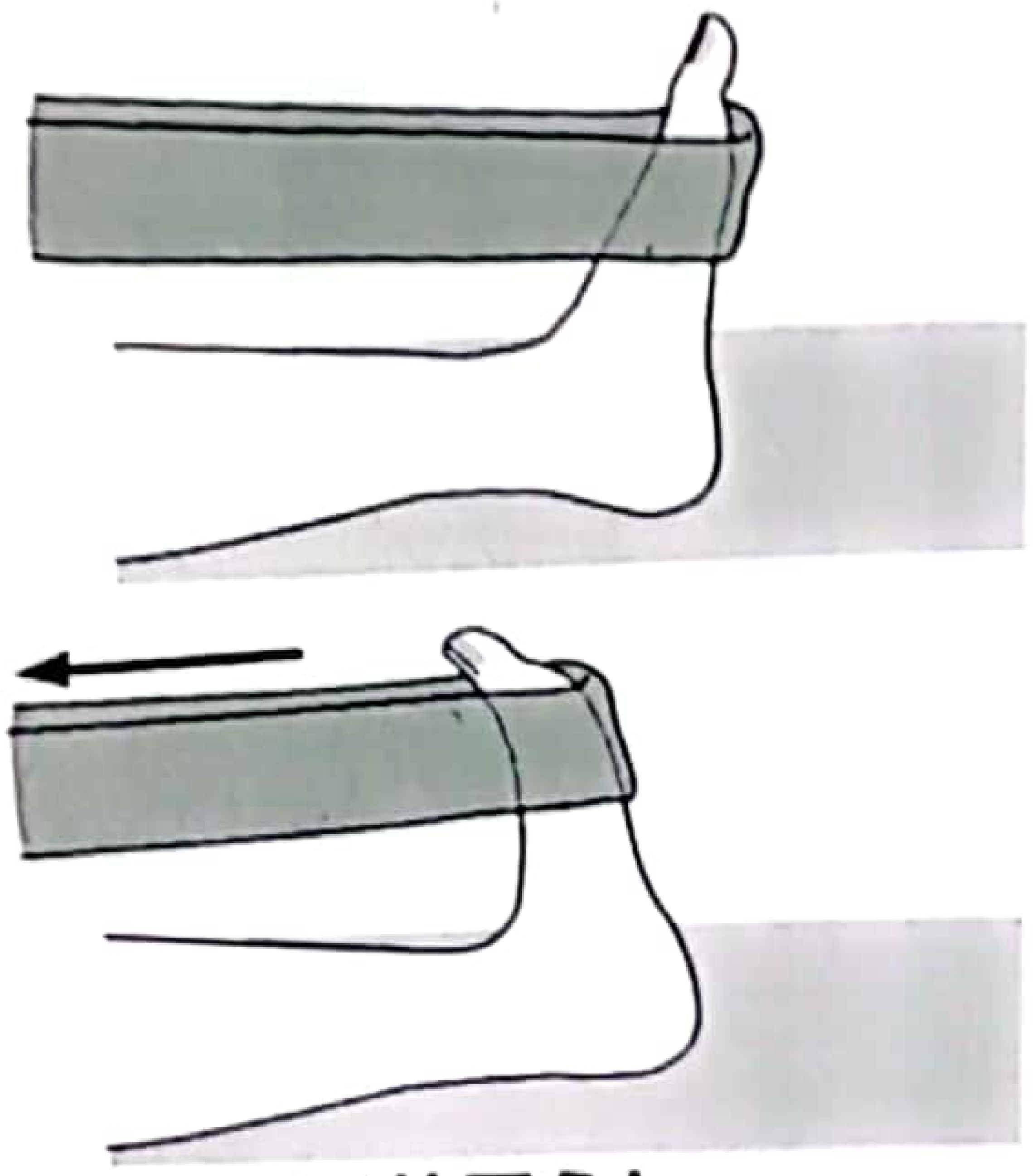
ゆりかご歩きをスムーズに行うためには、足首やアキレス腱の柔軟性を回復させることが重要です。

そこで、歩行前に足首とアキレス腱のウオーミングアップとして、**「足首回し」**と**「足首反らし」**をしましょう。

ゆりかご歩きに慣れるまでは、この2つの準備運動を歩行前に必ず行うようにしてください。

CamScannerでスキャン

ウオーミングアップ



足首反らし
バスタオルを使い足首を反らして
20秒間キープ。これを3回くり返す

足首回し
両方の足首を左右に
10回ゆっくり大きく回す

アキレス腱やふくらはぎが硬くなっているかたは、ゆりかご歩きに慣れるまでの間、足首を反らすと筋肉痛が出るケースもあります。

ウオーミングアップを行うことで、筋肉痛も軽減できます。

*足首回し

効果→足首が柔軟になり、足首を上げやすくなる

【やり方】

①椅子に座り、左足首を右足のひざの上に乗せて、右手で左足の指を握る（左手は足首に添える）

②足首を右回し、左回し、それぞれ10回ゆっくり大きく回す

CamScannerでスキャン

③反対側も同様に行う

＊足首反らし

効果→アキレス腱がしっかり伸びる

【やり方】

①両足を前に投げ出して床に座る

②①の姿勢のまま、足裏の前足部にバスタオルをかけ、両手でバスタオルの両端を引っ張って足首を反らし、アキレス腱をしっかり伸ばす

③足首を反らした状態で20秒間キープしたらゆるめる。これを3回くり返す

「ゆりかご歩きのやり方」3つのステップ

いよいよ、ゆりかご歩きのご紹介です。

ゆりかご歩きは、**かかと→足の裏→足指へと、ゆりかごが揺れるようになめらかに体重を移動させる歩き方です。**３つのステップに分けて説明します。

姿勢や歩き方がわからなくなったら、次ページのイラストにあるよい例と悪い例を見て、ご自身の歩き方をチェックしてください。

また、57ページのＱＲコードから、**ゆりかご歩きの動画を見ることもできます。**

それでは、始めましょう。

ステップ1 かかとから接地する

＊ひざを伸ばす

最初の一歩はかかとから着きます。ひざをしっかり伸ばして足を前方に出し、足首を反らしてかかとから地面に着くように意識しましょう。

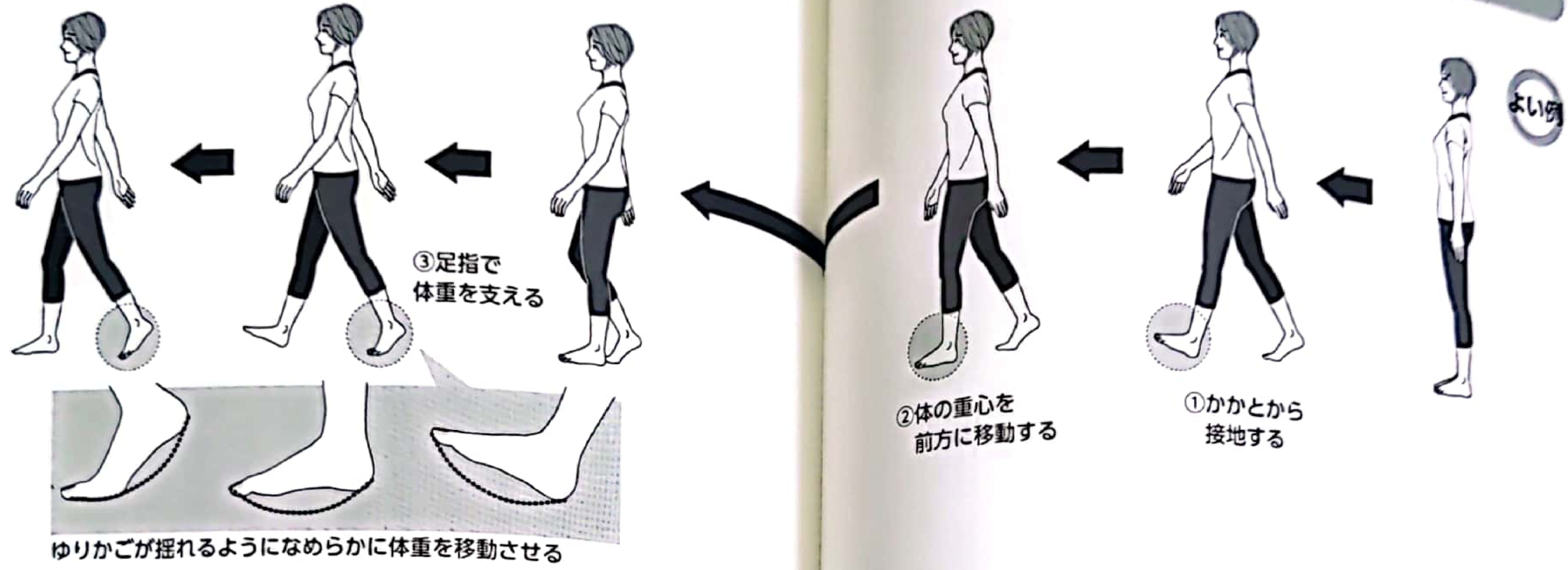
その際、股関節から歩くようにイメージするのがポイントです。

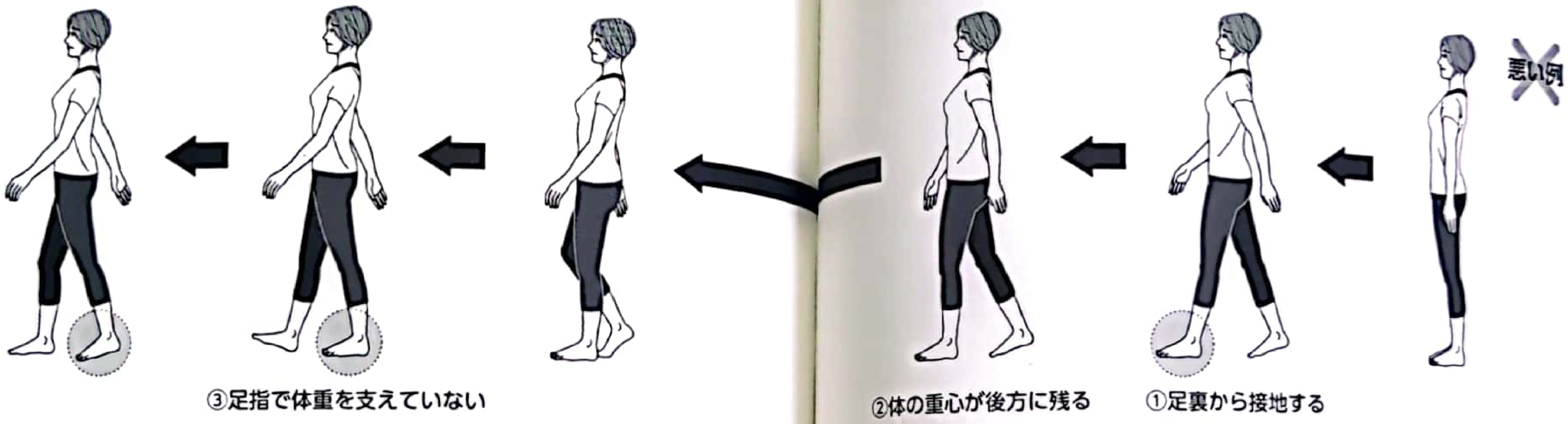
すると、骨盤が足から前方に引っ張られるようになり、ゆりかご歩きで最も重要な「重心の前方移動」がスムーズになります。

コツがつかみにくいかたは、第6章でご紹介する「振り子トレーニング」（137ページ参照）を練習してください。

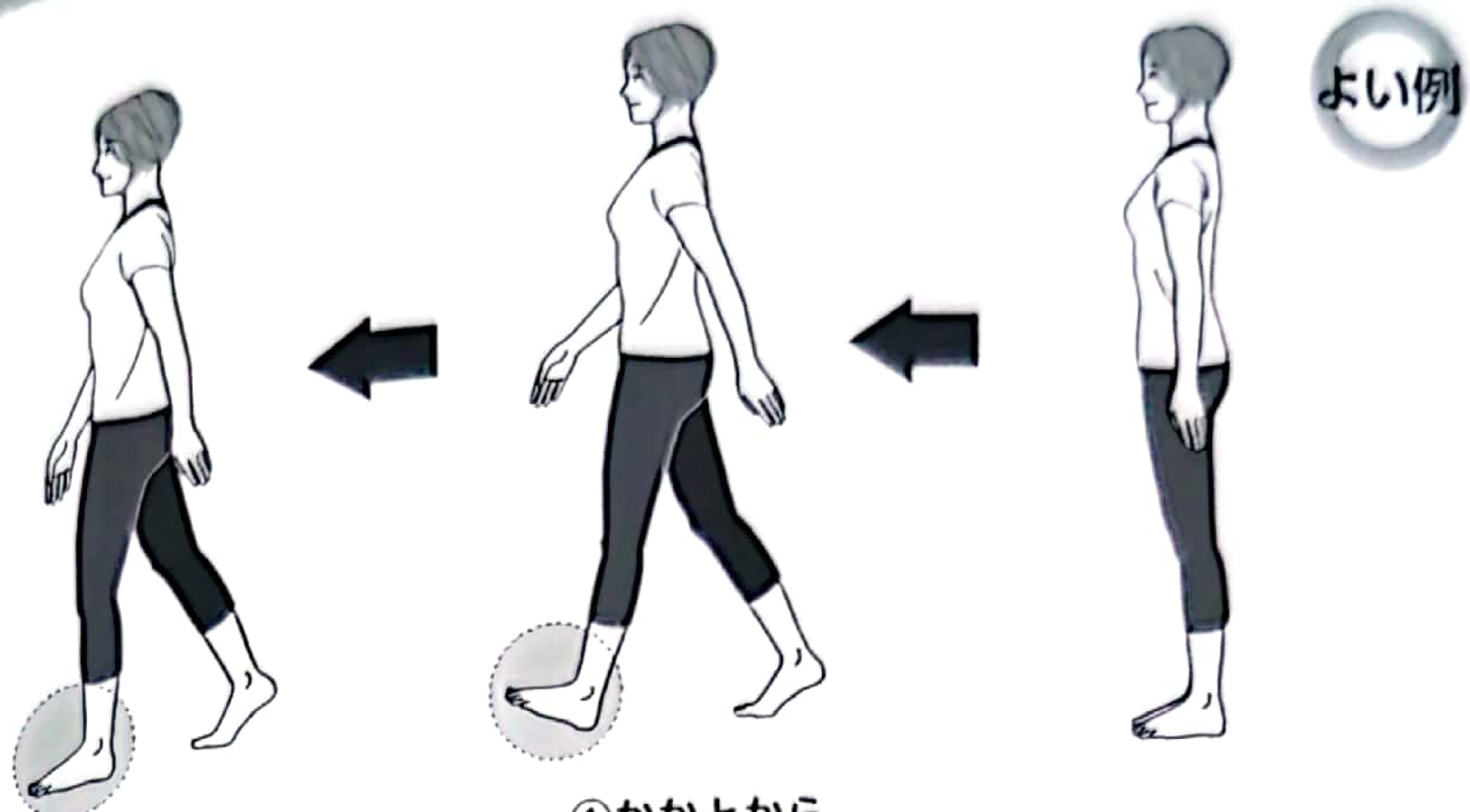
ゆりかご歩きの全体像

「ゆりかご歩き」の動画が見られます。
QRコードからアクセスしてください



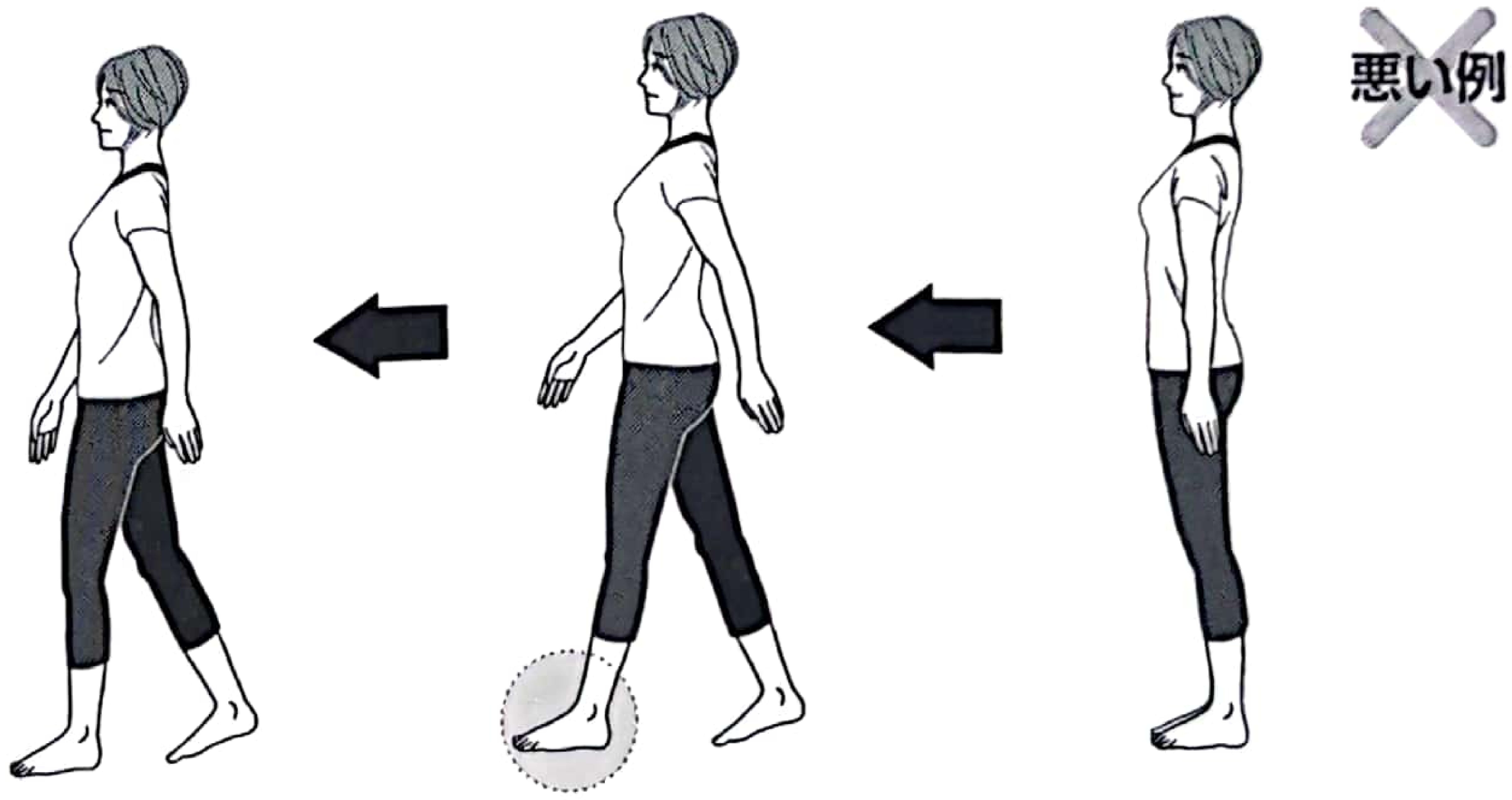


ゆりかご歩きの全体像



②体の重心を
前方に移動する

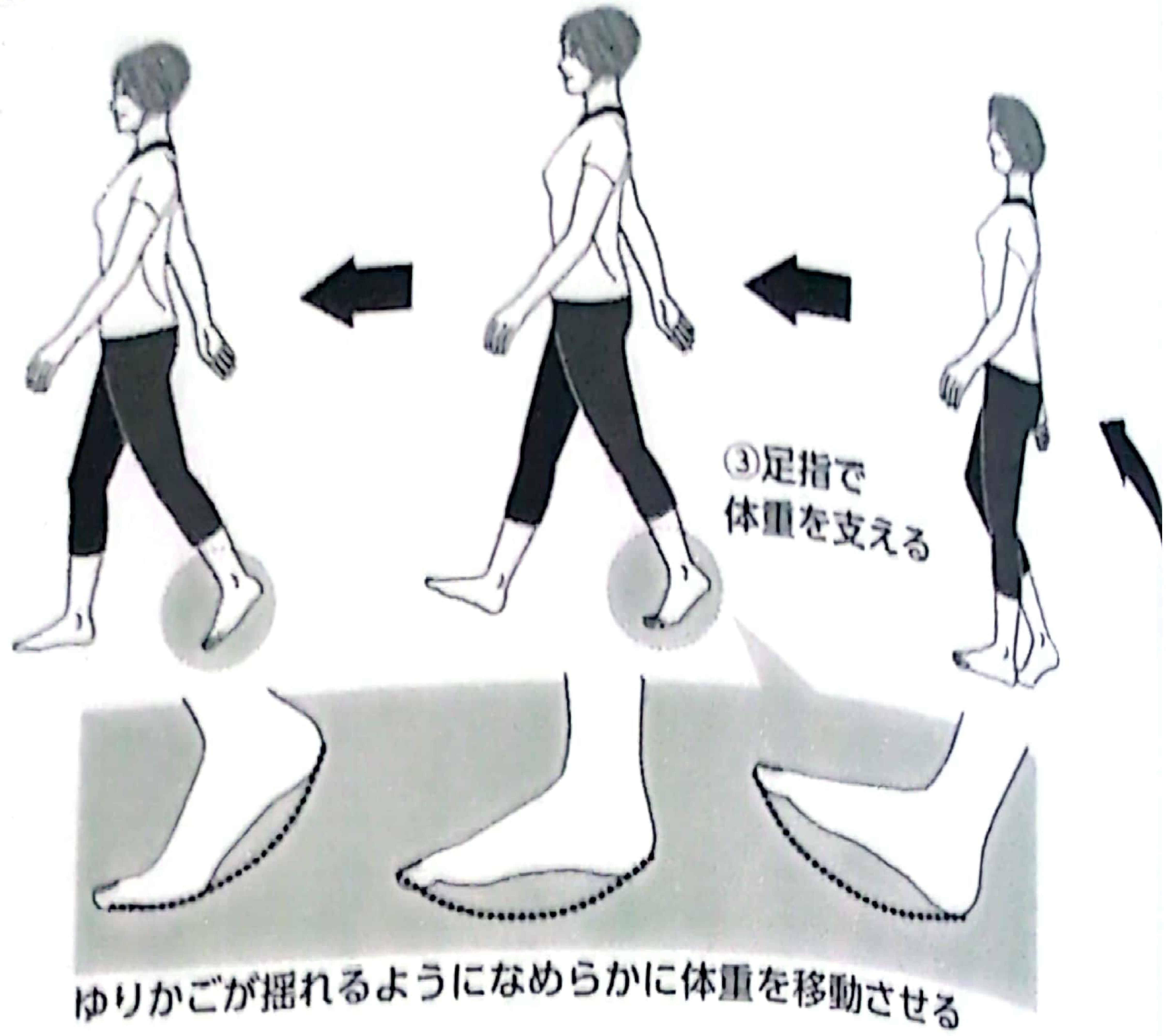
①かかとから
接地する

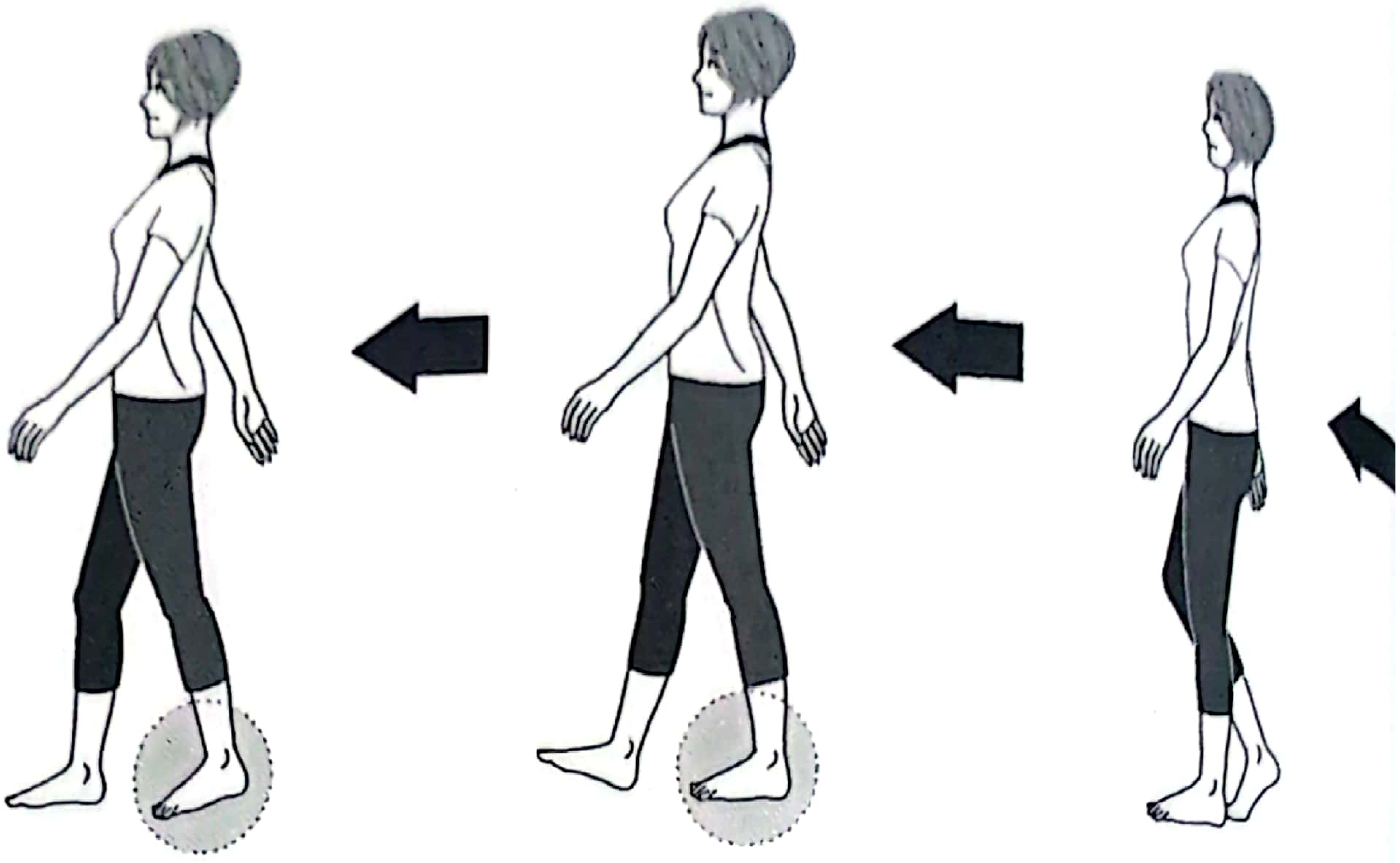


②体の重心が後方に残る

①足裏から接地する

「ゆりかご歩き」の動画が見られます。
QRコードからアクセスしてください





＊かかとを叩きつけない

今まで足裏からベタッと接地してきたかたが、かかとからの接地を意識しすぎると、かかとを叩きつけるように接地する傾向が見られます。

フローリングの上を素足で歩いて「ゴン」と音が出たら、かかとを叩きつけているということです。

こうした歩き方は、地面からの衝撃でかかとを痛めるだけでなく、ひざや腰にもストレスを与えるので要注意です。

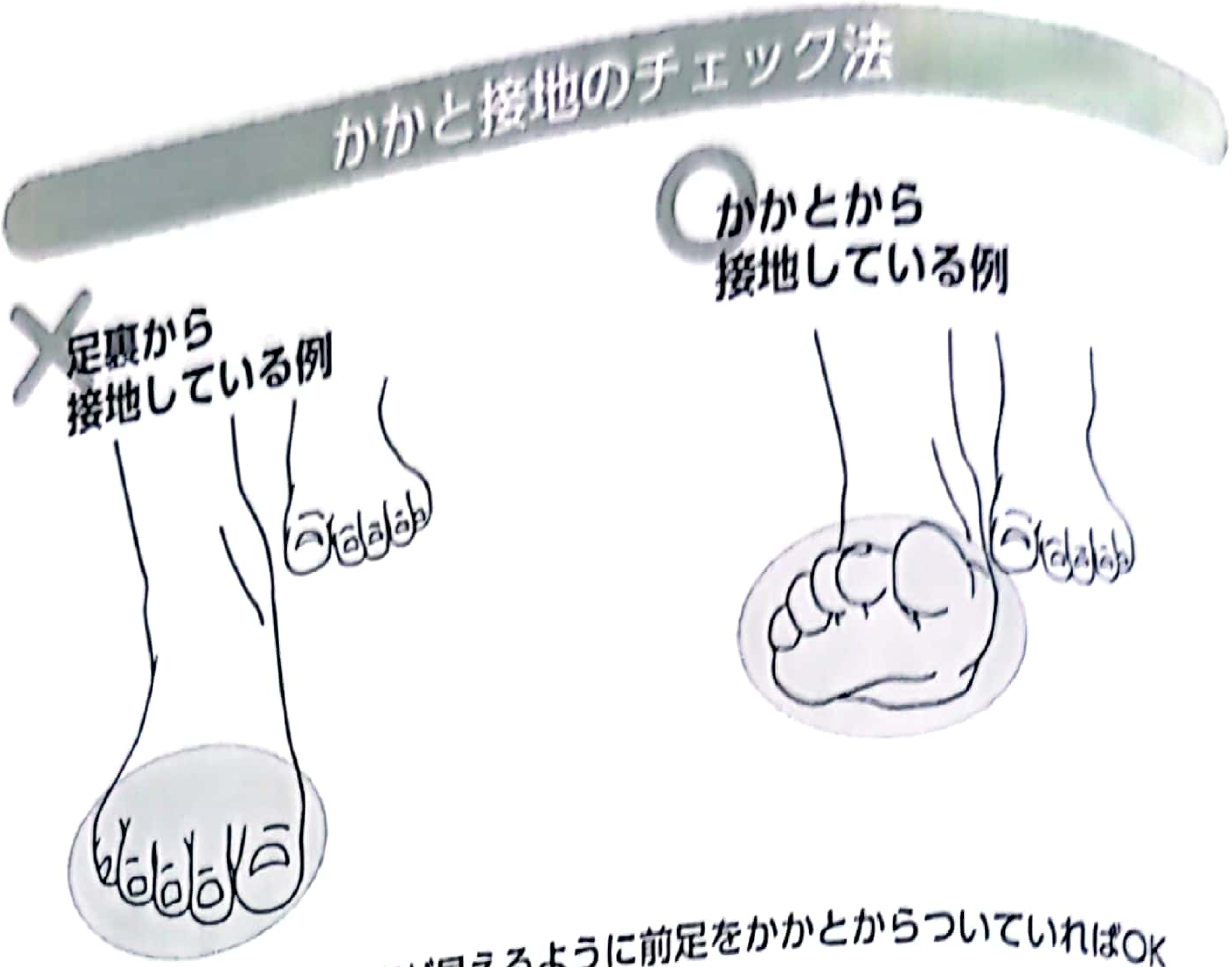
かかとを叩きつけてしまう原因は、足の裏から足指への体重移動がスムーズにできていないことと、かかと接地を意識しすぎることにあります。

重心がスムーズに前方移動できるようになると、この問題は解決します。

＊上半身を後方に反らさない

今まで悪い歩き方をしてきたかたは後ろ重心で歩いてきたので、「重心を前方に移動しながら歩く」という身体感覚がありません。

そのため、かかとから着こうと意識して足を前方に出したとき、体がいっしょに前方に移動せず、反射的に上半身を後方に反らしがちです。



正面から見て、足の裏が見えるように前足をかかとからついていればOK

後ろ重心のままでは、かかとから接地しても体重が前方へ移動しないため、ゆりかご歩きができません。

次項の〈ステップ2〉を参考にして、上半身を後方に反らさないように注意しましょう。

＊指先（足の人差し指）は前方に向ける

かかとで接地する際、足の第2指（人差し指）の指先はまっすぐ前方に向けることを意識してください。

がに股や内股などで指先が内側あるいは外側に向いていると、体重が内側や外側に片寄りすぎることになるため、足の第1指（親指）の裏まで体重を移動させることができません。

CamScannerでスキャン

ステップ2

体の重心を前方に移動する

＊足の裏から親指方向へ

ゆりかご歩きで最も重要といえるポイントは、体の重心を前方に移動させることです。

これによって、かかと→足の裏→足指へと、体重が自然に前方移動するようになります。

重心がゆっくり前方に移動すると、足の裏全体が地面に着いたときに、体は接地した足の真上に移動しています（56ページのイラスト参照）。

このときに意識したいのは、足の親指方向にしっかり体重を乗せることです。

具体的に説明しましょう。

5本の足指に体重を乗せるとき、体重の半分が親指に乗るようにイメージし、足の裏から足指に体重を移動させて歩きます。これにより、親指の筋肉を強化することができます。

体重を前方へ移動するとき、ゆりかごの動きをイメージして、かかと→足の裏→足

ステップ2 体の重心を前方に移動する

＊足の裏から親指方向へ

ゆりかご歩きで最も重要といえるポイントは、体の重心を前方に移動させることです。

これによって、かかと↓足の裏↓足指へと、体重が自然に前方移動するようになります。

重心が正しく前方に移動すると、足の裏全体が地面に着いたときに、体は接地した足の真上に移動しています（56ページのイラスト参照）。

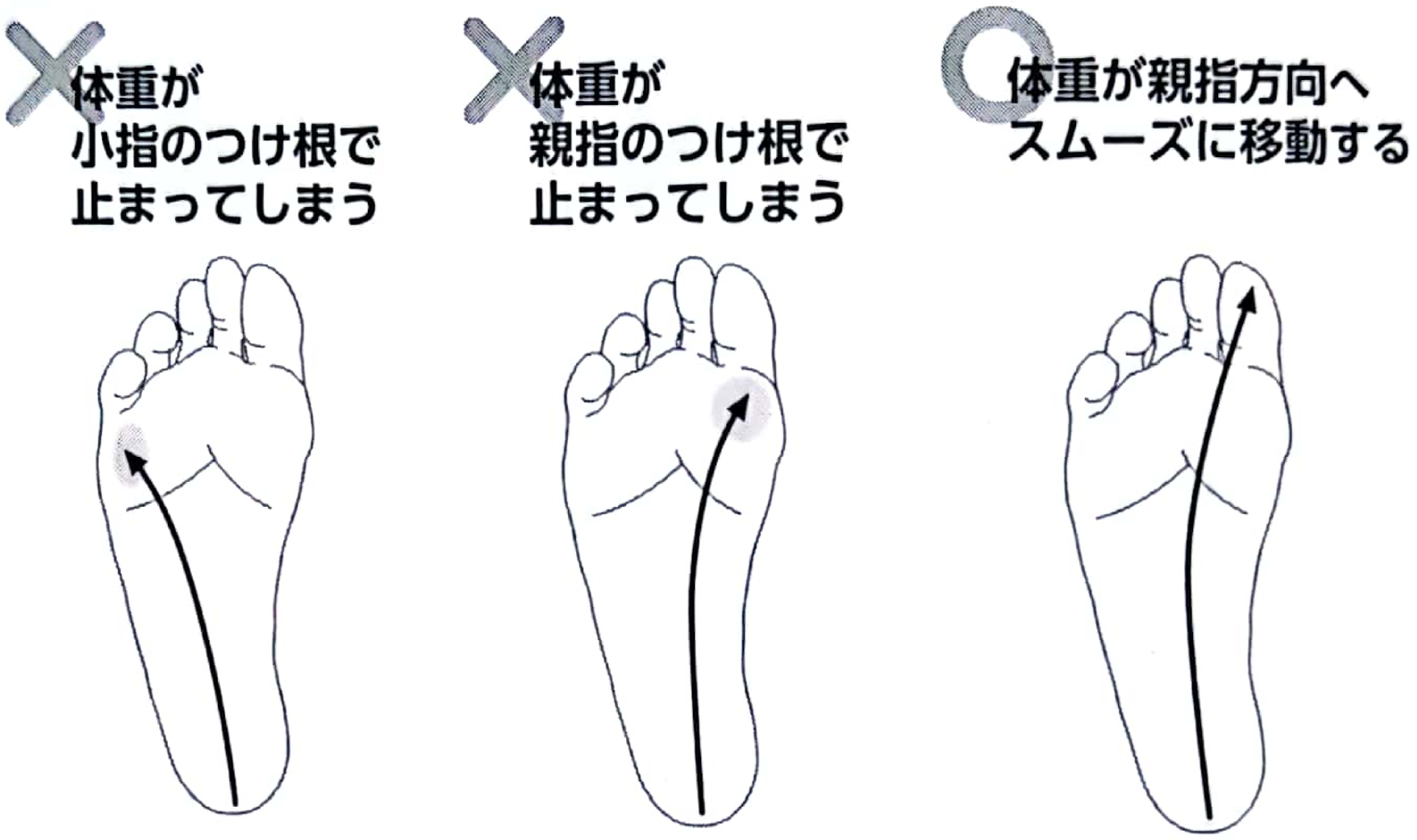
このときに意識したいのは、足の親指方向にしっかり体重を乗せることです。

具体的に説明しましょう。

5本の足指に体重を乗せるとき、体重の半分が親指に乗るようにイメージし、足の裏から足指に体重を移動させて歩きます。これにより、親指の筋肉を強化することができます。

体重を前方へ移動するとき、ゆりかごの動きをイメージして、かかと↓足の裏↓足

親指方向へ体重を移動させる



指へと、足裏の接地面がスムーズに移動するように歩きましょう。

よく見られる悪い例は、足の裏の体重移動が親指のつけ根の付近で止まるケースです。

こうした歩き方を続けていると、やがて親指のつけ根付近が腫れて痛むようになります。

また、体重移動が小指のつけ根で止まるケースもしばしば見られます。

このように親指以外の方向に体重が移動すると、内反小趾（ないはんしょうし）（88ページ参照）や指のつけ根の痛みなどのトラブルを招くので気をつけましょう。

CamScannerでスキャン

＊骨盤から歩くイメージで

ゆりかご歩きを行なうときは、骨盤を中心にして体を前方に移動させるイメージで歩きましょう。

実際に私がクライアントさんに歩行指導をすると、初めのうちはほとんどのかたが「こんなに前のめりで歩くのですか！」と非常に驚かれます。普段それだけ、後ろ重心で歩いているということです。

自分の両手で、骨盤を後ろから押しながら歩行練習をすると、コツがつかみやすいでしょう。

骨盤から歩くイメージを体になじませるために、第6章でご紹介する「壁ドントレーニング」（139ページ参照）も実践してください。

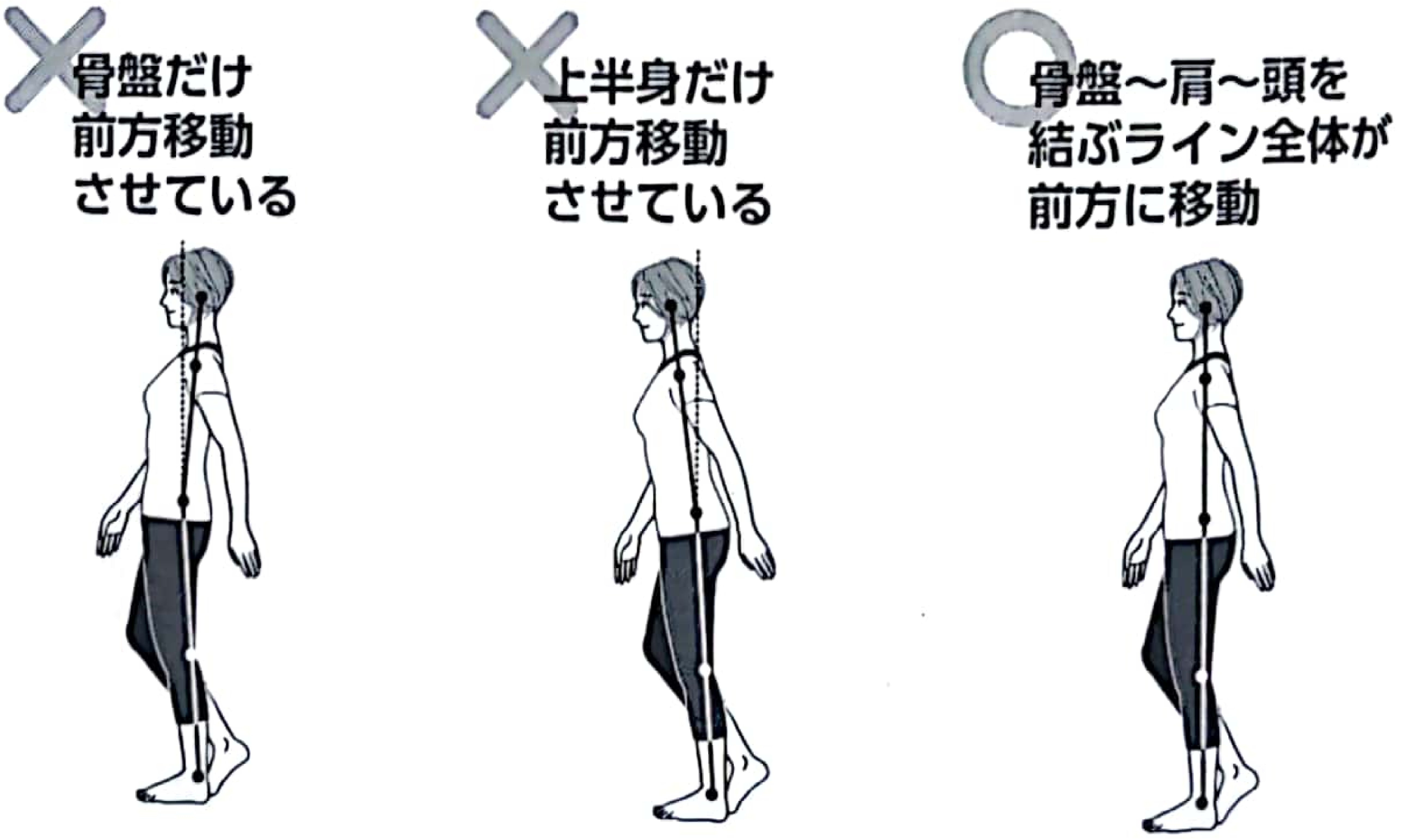
＊上半身や骨盤だけで前方移動しない

重心を前方に移動させるとき、上半身だけ移動させるかたがいますが、これはNGです。

このようなやり方では、重心の前方移動がスムーズにいかず、見た目もよくありません。

CamScannerでスキャン

重心の前方移動がポイント



〈骨盤〜肩〜頭〉を結ぶライン全体が、水平に前方移動するような意識を持ちましょう。

また、骨盤だけを前方に出すのもNGです。

骨盤で歩くイメージを持つことは重要ですが、それを意識しすぎると、頭や肩が骨盤より後方に残り、ふんぞり返って歩くようになります。

骨盤が前方移動しても、上半身の前方移動が伴わないと、足指に体重が移動しません。

ゆりかご歩きをくり返し練習して、重心の前方移動を身につけましょう。

ステップ3 足指で体重を支える

*体重を指に移動させる

ゆりかご歩きでは、歩行サイクルの最後に足指がしっかりと地面に着いて、体重を支えることが重要です。

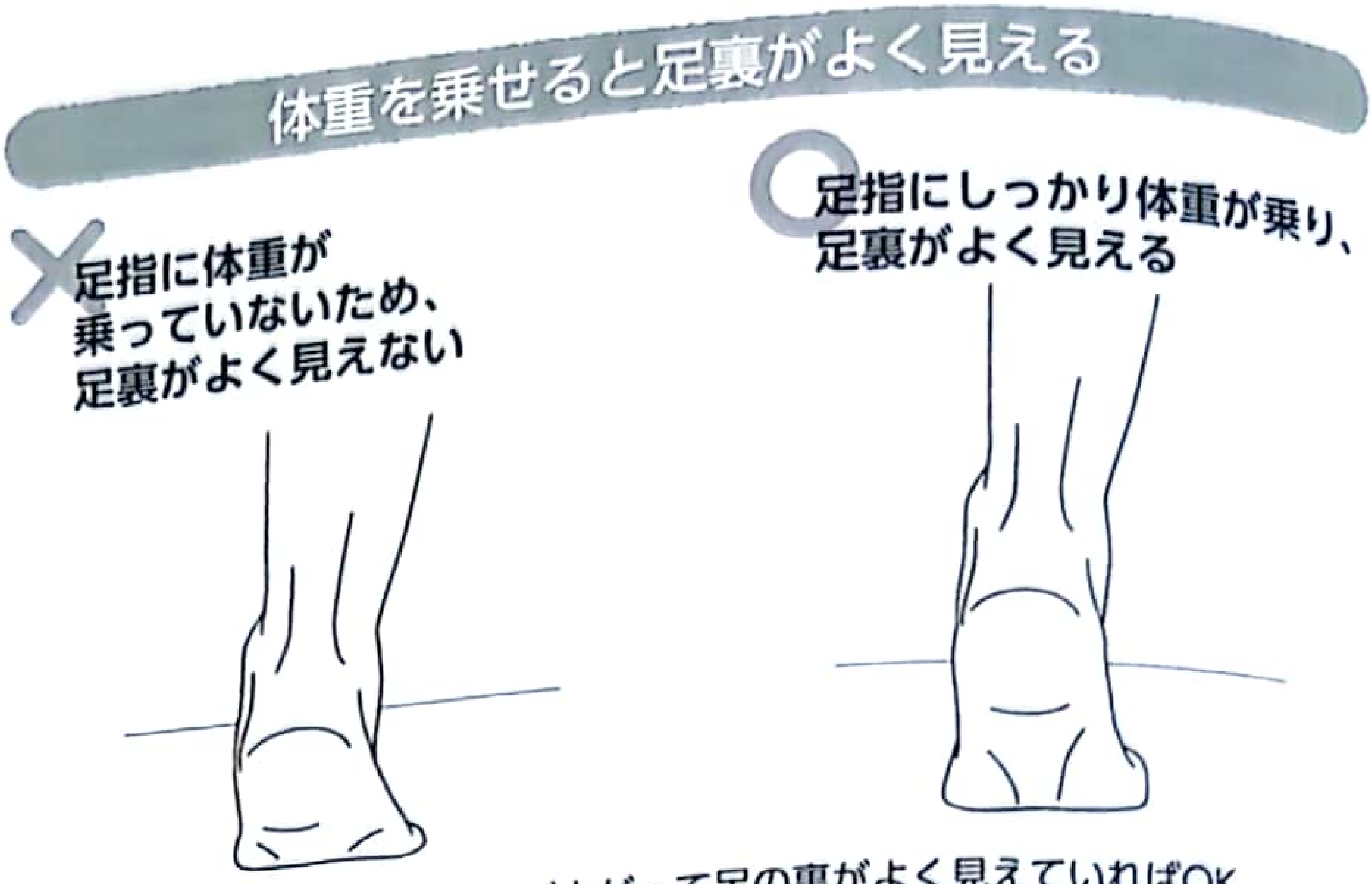
足指に体重を乗せるコツは、〈ステップ2〉で説明した体の重心を前方に移動することです。

体の重心がしっかり前方に移動できるようになれば、かかとが自然に上がって足裏が後方から見えるようになります。

これで、自然に体重が親指方向に移動します。

左ページのイラストに示したように、足指にきちんと体重が乗ると、かかとがしっかり上がって足裏がよく見えます。

歩行中に足裏がきちんと見えているかどうか、周りの人に後方からチェックしてもらうといいでしょう。



後方から見て、かかとが上がって足の裏がよく見えていればOK

＊地面をつかまない

歩行の指導などで「地面を足指でつかむように歩く」とよくいわれますが、これは足のトラブルの元なのでやめましょう。

地面を足指でつかむように意識すると、指の第1・2関節に力が入りますが、第3関節には力が入らないので、横アーチ筋を強化する効果はありません。

それどころか、靴の中で指は縮んだ状態になって、「ハンマートゥ」（91ページ参照）という変形を起こしたり、指どうしがすれ合って指の間にタコができたりします。

足指が体重をしっかり支えるには、靴の中で指が伸び、互いに開いている状態が理想です。

＊指に力を入れない

歩行時に指を使うことを意識しすぎると、指に力を入れて体重を支えようとしがちです。すると、ゆりかごの動きが止まり、体重の移動も指のつけ根で止まります。

その結果、指のつけ根が体重を支える「支点」となり、体重が最後まで指に移動しなくなります（61ページのイラスト参照）。

また、指に力を入れて歩くと、〝背伸び〟のような姿勢になることで、体が上下にグラグラと動いて不安定になり、重心の前方移動もじゅうぶんにできません。

「歩き方を変えたら、よけいに痛くなった」と訴えるかたの歩き方をチェックすると、ほとんどのかたがこのように足指に力を入れて歩いています。

足指ではなく、重心の前方移動に意識を向けると、体重はスムーズに前方に移動します。指のつけ根が「通過点」となり、自然に体重が指に移動していくからです。

その後は、体重が足の親指から抜けていくようなイメージで、指が地面から離れていくように歩きます。

このとき、歩行中に頭が上下せず水平に移動しているか、周りの人にチェックしてもらいましょう。

ここまでのポイントを意識して歩行すれば、足裏の接地面はゆりかごのように移動していることでしょう。

ハンディカメラやスマートフォンをお持ちのかたは、自分の歩行を動画撮影すると、自身で歩行状態のチェックができます。足元が映るようにカメラを床の上に置き、それに向かって1往復歩きましょう。

スロー再生機能が使えるなら、それを利用して「ゆりかご歩き動画」（57ページのQRコード参照）と比較することで、セルフチェックが可能となります。

1日5分から始めて少しずつ時間を増やす

ゆりかご歩きは1日5分程度から始めて、行う時間を徐々に増やしましょう。最終的には、**自宅内の移動や、通勤や買い物などの外出時、常に行うようにします。**

練習する場所は、5分程度なら室内でできます。10分を越える場合は、屋外のほうがやりやすいでしょう。

ただし、今まで足指を使って歩いていなかったかたが、最初から長時間の練習を続

けるのはNGです。それは、長期間入院してベッドの上で生活していた人が、起き上がったとたんに歩き回るのと同じことです。

しばらくは退化した指で体重を支えなければならないので、テーピングやサポーターなどを併用しながら、ゆりかご歩きの時間を少しずつ増やしましょう。

ゆりかご歩きをマスターするまでには、それなりの時間がかかります。

初回の歩行指導で歩けるようになるかたもいますが、**長年の悪い歩行習慣を変えるには平均1~3カ月は必要です。**この間に、痛みが改善して歩きやすくなります。

ゆりかご歩きを行う際の注意点

＊適した履物、適さない履物

ゆりかご歩きに適しているのは、つま先がやや上に反り、足底部分がフラットなウオーキングシューズやジョギングシューズです。

一方、適さない履物は、ハイヒール、ブーツ、厚底靴、スリッパなどです。

ヒールの高い靴はかかとから接地できません。また、靴底が前方に傾斜しているた

め、重心の前方移動を行おうとすると、体が非常に不安定になります。

ブーツは足首が固定されるので、ゆりかご歩きに必要な足首の動きがじゅうぶんに行えません。厚底靴は、足裏の動きが固定されてペタペタ歩きになりがちです。

なお、スリッパもゆりかご歩きに適さないため、室内で練習する場合ははだしで行いましょう。第6章の「靴の選び方」（128ページ参照）も参考にしてください。

＊痛みに応じて歩く

外反母趾の痛みが強いケースでは、ゆりかご歩きを行うと、しばらくの間、足の親指のつけ根などが痛むことがあります。

痛みのある部分は休ませるのが原則ですが、それではいつまで経っても退化した足のままです。無理は禁物ですが、できる範囲でゆりかご歩きを続けましょう。

痛みが特に強い場合は、テーピングやサポーターなどを併用し、歩行時間や距離を調節しながら歩いてください。

重心の前方移動がしっかりできるようになると、足の親指のつけ根に体重がかからなくなるので、痛みもなくなっていきます。

め、重心の前方移動を行おうとすると、体が非常に不安定になります。
ブーツは足首が固定されるので、ゆりかご歩きに必要な足首の動きがじゅうぶんに行えません。厚底靴は、足裏の動きが固定されてペタペタ歩きになりがちです。
なお、スリッパもゆりかご歩きに適さないため、室内で練習する場合ははだしで行いましょう。第6章の「靴の選び方」（128ページ参照）も参考にしてください。

＊痛みに応じて歩く

外反母趾の痛みが強いケースでは、ゆりかご歩きを行うと、しばらくの間、足の親指のつけ根などが痛むことがあります。
痛みのある部分は休ませるのが原則ですが、それではいつまで経っても退化した足のままです。無理は禁物ですが、できる範囲でゆりかご歩きを続けましょう。
痛みが特に強い場合は、テーピングやサポーターなどを併用し、歩行時間や距離を調節しながら歩いてください。
重心の前方移動がしっかりできるようになると、足の親指のつけ根に体重がかかるのは一瞬だけになり、痛みもなくなっていきます。

CamScannerでスキャン

＊大股で歩かない

ゆりかご歩きでは、前方への重心移動が非常に重要です。先述したとおり、正しい重心移動は、足の裏全体が地面に着いたときに、体は接地した足の真上まで前方に移動します（56ページのイラスト参照）。

ところが、大股で歩くと歩幅が大きいため、重心の前方移動がじゅうぶんでないと、体は接地した足の真上まで移動できず、足裏だけで歩くことになります。

ゆりかご歩きを行うときは、普段の歩幅で歩くように意識しましょう。

＊速足で歩かない

速足で歩くと、足指に体重が乗る前に、もう一方の足のかかとが接地するため、足指に体重が乗りづらくなります。ゆりかご歩きの練習を始めてしばらくは、足裏のゆりかごの動きを意識できるよう、ゆっくりと歩いてください。

重心の移動がスムーズになると、自然に歩く速度が速くなります。

＊階段や坂道ではやらない

階段や急な坂道でゆりかご歩きを行うのは、足元が安定しないため危険です。階段

は今までどおりに昇り降りし、急な坂道でも行う必要はありません。

*ゆりかご歩きが適用できない足

足の親指のつけ根などが急性の炎症を起こして腫れている場合は、患部の炎症が改善するまではゆりかご歩きは避けて、安静を保ってください。

関節リウマチなどの疾患(しっかん)をお持ちのかたにもお勧めしません。指の関節自体が痛んでいるため、その指に体重移動させることで関節を損傷する可能性があるからです。

「外反母趾の進行度チェック」で後期に当てはまるかた(50ページ参照)の場合、足の親指を使って歩くとねじれや外反変形が出る可能性があるため、親指と人差し指の間に趾間(しかん)パッドなどをはさんで、ゆりかご歩きを行うようにしてください。

次章では、ゆりかご歩きのメリットをいろいろな角度から見ていきましょう。

COLUMN 1

母親の歩き方

外反母趾（がいはんぼし）治療において私が歩き方に注目し始めた頃、ふと「母はどのような歩き方をしていたかな？」と思ったことがありました。

今まで、母の歩き方など観察したことがなかったので、実家に帰ったときにさりげなくチェックしてみました。すると、お手本になるようなきれいな「ゆりかご歩き」で自然に歩いていたので驚きました。

私の母は80歳を過ぎていますが、いまだに杖なしでしっかり歩いており、もちろん外反母趾にもなっていません。今でもヨガ教室に通っているほどです。

これは、日常生活の歩き方の積み重ねが大きく影響していると考えられ、ゆりかご歩きの重要性を改めて実感しました。

もちろん私も、ゆりかご歩きを実践していますが、常に意識してやっているわけではなく、子どもの頃から自然にこの歩き方をしていました。

母のよい歩き方が“遺伝”したのかなと、ありがたく思っています。

CamScannerでスキャン

第3章

「ゆりかご歩き」のココがすごい!

CamScannerでスキャン

痛みと変形を改善する三大効果

「ゆりかご歩き」は、次の3つの効果で外反母趾(がいはんぼし)の痛みと変形を改善します。

①地面からの衝撃を緩和して痛みを改善する効果

足裏から接地する歩き方をしていると、足の第1指（親指）のつけ根に地面からの衝撃が蓄積して痛みが生じます。

その点、ゆりかご歩きでは、かかとから接地して足の裏、足指へと体重が移動します。かかとから接地することで、地面からの衝撃をかかとがまず受けて、次に足裏が受けます。親指のつけ根が接地する段階では、衝撃はかなり吸収されています。

これにより、親指のつけ根に衝撃がかからなくなり、痛みが改善します。

②荷重の集中を緩和して痛みを改善する効果

後方重心のまま歩いていると、足指まで体重が移動せずに、親指のつけ根で止まっ

痛み・変形が治るメカニズム

変形

足の指に
しっかり体重が乗る

↓

横アーチ筋（背側骨間筋）が
強化される

↓

開張足が改善し
横アーチの崩れが回復

↓

**外反母趾の
変形が改善！**

痛み

かかとから接地して足指へ
体重を移動させる

↓

親指のつけ根への
地面からの衝撃が緩和

↓

親指のつけ根への
荷重の集中も緩和

↓

**外反母趾の
痛みが改善！**

CamScannerでスキャン

てしまいます。

その結果、親指のつけ根が支点として体重を支えることになり、荷重が蓄積して痛みが生じるのです。

ゆりかご歩きでは、体重がかかと→足の裏→足指のつけ根を通過して、足の親指に自然に移動します。親指のつけ根は体重が通過するだけなので、荷重がかからずに痛みを改善することができるのです。

①と②の効果によって、親指のつけ根の痛みだけでなく、内反小趾（88ページ参照）、タコ・マメなどの痛み、足裏のしびれなどの改善も期待できます。

③足指の筋力を強くして横アーチを強化させる効果

ゆりかご歩きを身につけると、歩くたびに筋トレ・リハビリ効果が得られます。

なぜなら、常に足指にしっかり体重を乗せて歩くので、指の筋肉に適度な負荷が継続してかかるからです。

これにより、悪い歩き方によって退化していた足指の筋肉を強化することができます。筋力が戻ると、筋肉のバランスも回復し、足の横アーチ筋も強化されます。

足の横アーチ筋が強化されれば、痛みの改善だけでなく、少し時間はかかりますが

変形も改善可能です。

ほかには、次のような利点もあります。これらの効果を楽しみにしながら、練習に励みましょう。

・歩くのが速くなる

↓重心が早く前方に移動できるようになるため、速く歩けるようになる

・スポーツのパフォーマンスがアップする

↓足の踏ん張りが効くようになるため、運動能力が向上する（80ページ参照）

・疲れなくなる

↓スムーズな重心移動により、長時間歩いても疲れにくくなる

・腰痛・ひざ痛が改善する

↓歩行時に地面から受ける衝撃が緩和され、腰痛・ひざ痛が改善する

・足のむくみや冷えが改善する

↓下半身の血液やリンパ液の循環が促され、足のむくみや冷えが改善する

・精神的ストレスから解放される

↓歩行時に常時あった痛みが軽快することで、気持ちが晴れ晴れする

・転倒を予防して寝たきりを防ぐ
↓かかと接地によって、段差などに突っかかることがなくなり、転倒を予防できる

97％以上の人に痛み改善効果があった！

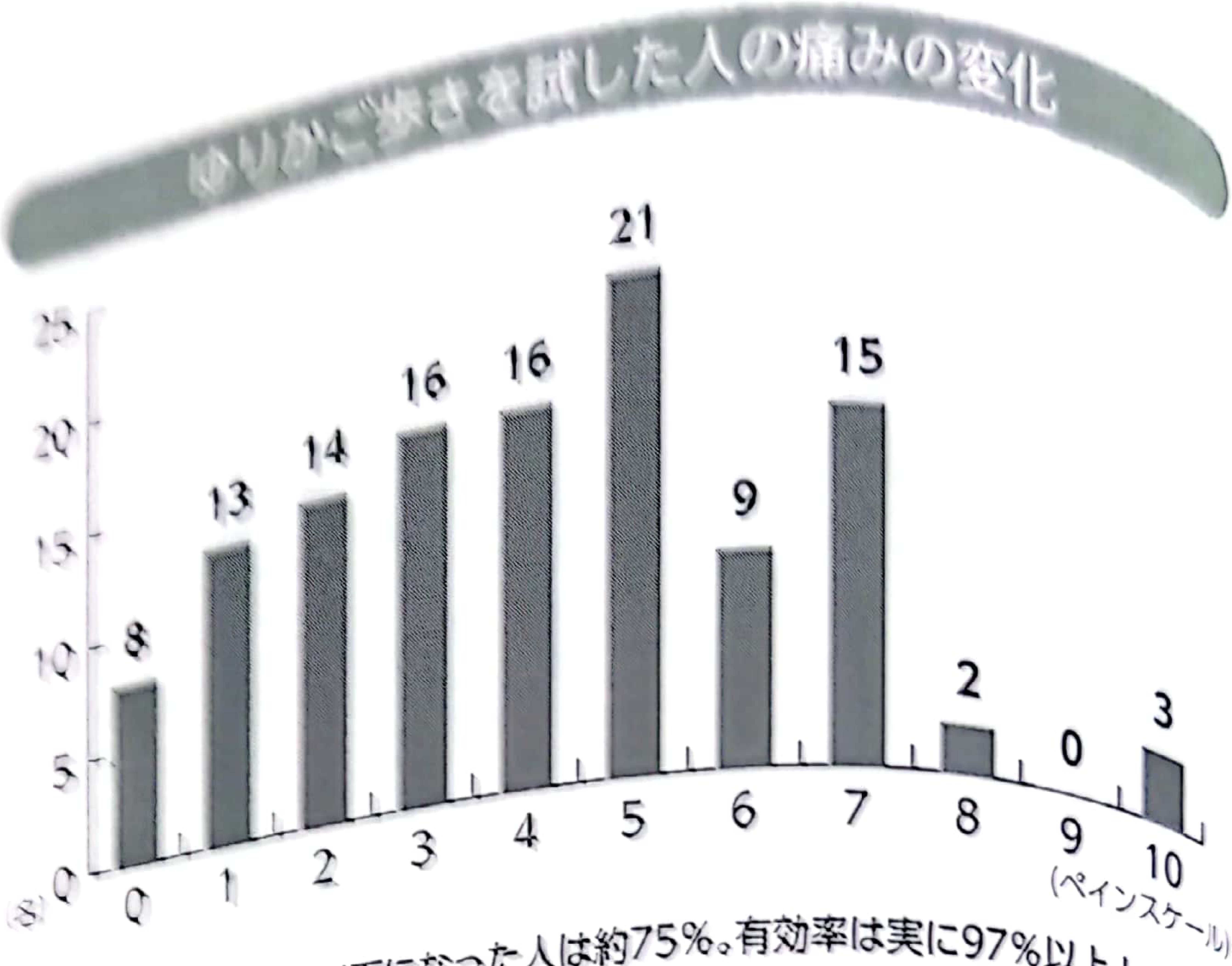
ゆりかご歩きに変えると、どのくらい痛みが減少するのか——。当研究所で統計を取って調べました。

調査の対象は、外反母趾で足の親指のつけ根の痛みを訴えていた117名のかたです。内訳は、男性3名、女性114名です。

年齢は11～70歳（平均40・6歳）で、外反母趾の角度は15・1度～50・4度（平均28・3度）でした。

皆さんには、初検時と、ゆりかご歩きに変えた4週間後の痛みの強さを比較して、「ペインスケール」（痛みのものさし）で表現していただきました。

ペインスケールは、痛みの変化を数値で把握する方法です。初検時の痛みを「10」とし、その半分程度の痛みを「5」、まったく痛みがない状態を「0」と設定します。



痛みが半分以下になった人は約75%。有効率は実に97%以上！

そして、4週間後の痛みの強さが10段階中、どのくらいになったかを数値で示していただきました。

その結果は以下のとおりです。

・10から0になった→8名（痛みが消失）
・10から1になった→13名
・10から2になった→14名
・10から3になった→16名
・10から4になった→16名
・10から5になった→21名
・10から6になった→9名
・10から7になった→15名
・10から8になった→2名
・10から9になった→0名
・10のまま→3名（痛みは変わらない）

4週間後のペインスケールが「5以下になった」と回答したかたは、117名中88名です。**ゆりかご歩きに変えたかたの75%以上が、わずか4週間で痛みが半分以下になりました。**

「8以下になった」というかたまで広げれば、実に97%以上に痛み改善効果があったことになります。

なお、初検時に比べて、痛みが増大した人はいませんでした。

4週間経過した時点での平均ペインスケールは3・95となりました。初検時の10から大幅に下がり、痛みが明らかに改善したことを示しています。

外反母趾に悩むかたにとって、非常にうれしい変化といえるでしょう。

スポーツのパフォーマンスも向上！

「はじめに」でもお話ししたように、スポーツをしているかたが外反母趾に悩むケースも少なくありません。

市民ランナー、プロダンサー、プロスポーツ選手まで、無意識に指を使わないで歩

いているかたがたくさんいます。

以前、トレーニングで毎日欠かさずロードワークをしている、20代男性のプロボクサーの歩き方を見る機会がありました。

両足とも立派な外反母趾になっていたのですが、歩き方をチェックすると、プロボクサーとは思えないほど、足指を使わない「悪い歩き方」をしていました。

足指は細く浮き上がっていて、足首から下だけを見たら、フットワークを駆使するプロボクサーの足とはとても思えない状態でした。子どもの頃から悪い歩き方をしていた結果、指が退化してきたためでしょう。

早速、私がゆりかご歩きを指導したところ、**「歩くときには、足の指がこんなに地面に着くものなんですね!」**と驚かれていました。

このケースのように、ゆりかご歩きで歩くと、今まで使っていなかった足指の筋力が自然に強化され、指に力が入るようになります。

その結果、足腰の踏ん張りが効くようになり、年齢を問わず、運動能力が格段にアップします。

クライアントさんからは「スポーツのパフォーマンスが向上しました」という報告を多数いただいています。

CamScannerでスキャン

・テニスのサーブを打つときのバランスが安定するようになった
・ランニングで指の蹴り出しが強くなり、駅伝のタイムが短縮した
・ゴルフで足指にしっかり体重を乗せて打てるようになった
・スキーで今までよりも重心が前に行くようになり、うまく滑れた
・社交ダンスの先生から「重心移動が上手になった」と褒められた

ゆりかご歩きは、何歳からでも始めることができます。
痛みのない足、しっかり歩ける足、踏ん張りの効く足に生まれ変わって、大いにスポーツを楽しんでいただければと思います。

子どもの外反母趾も治せる

ゆりかご歩きは、大人だけでなく、子どもの外反母趾も改善できます。
最近、小中学生がお母さん同伴で当研究所に相談にくるケースが急増しています。
子どもたちにも、大人と変わらない足の変形が見られるのです。

NHK総合特報首都圏『子どもの足が危ない』（2009年）では、子どもの足の異常が取り上げられ、新潟県立看護大学の調査で幼児の90％が内反小趾（88ページ参照）で、外反母趾も3％いたことが放送され、大きな反響がありました。

また、2015年12月の読売新聞では、『足指浮いた子ども増加』という特集記事が掲載され、東京都品川区立戸越小学校の調査で、子どもたちの8割に浮き指が見られ、10年前に比べて倍増したと報告されています。

浮き指が全体の8割を占めるということは、今の子どもの10人に8人が「足指を浮かせている」＝「足指を使って歩いていない」結果だと私はとらえています。

子どもの頃から足指を使わないペタペタ歩きが増加しているため、早くから足の筋力が低下し横アーチも崩れて、外反母趾などの変形が出るものと思われます。

こうした事態を防ぐには、親御さんがお子さんの歩き方や足に変化がないかどうか、よく観察することが重要です。

チェックポイントは、**足裏でペタペタと歩いていないか、浮き指になっていないかどうか**です（「浮き指の程度をチェック」46ページ参照）。

「ウチの子はスポーツが得意だから、ちゃんと歩いている」という親御さんがいますが、それは違います。

サッカーや野球、剣道などの得意な子が、足の変形や痛みを訴えて相談にくるケースは数知れません。そうした子たちは例外なく、ペタペタ歩きをしています。運動が得意なことと、きちんと足指を使って歩いていることは別物なのです。

その点、ゆりかご歩きは、子どもの足の変形にも有効です。

成長期にある子どもは、**足指をしっかり使う歩き方に変えると、痛みや変形が大人よりもスピーディに改善する傾向が見られます。**

小学6年生の女の子・Kさんは、両足の外反母趾の痛みでお母さんと当研究所に来られました。指が曲がり始めたのは10歳の頃でした。

両足とも親指のつけ根が赤く腫れ、痛みが徐々に強くなったため、整形外科へ行きました。

しかし、レントゲン検査をし、タオルつかみの指導と湿布の処方だけで「しばらく様子を見るように」と指示されるのみでした。

お母さんは痛みで苦しむ娘を見かねて、当研究所を訪れたのでした。

私がKさんにゆりかご歩きを指導したところ、1カ月後には左右とも足指のつけ根の痛みや腫れがなくなり、2カ月後には校庭を2周走っても痛まない状態まで改善しました。Kさんの表情がどんどん明るくなっていく様子を見て、私もうれしくな

りました。
もし、お子さんの歩き方や足に少しでも異変を見つけたら、ぜひゆりかご歩きを教えてあげてください。
次章では、外反母趾と関連の深い「足のトラブル」について解説していきます。

CamScannerでスキャン

COLUMN 2

手術はしないほうがいい？

手術については、ご本人の希望が最も重要です。「足の形を今すぐによくしたい！」というのが第1希望なら、選択肢は手術しかありません。

外反母趾（がいはんぼし）の手術は「整形」に近いものがある、と私は考えています。

しかし、多くのかたは「手術をすれば痛みも変形もすべて解決！」というイメージを抱きがちです。

確かに、手術をして足の形がよくなれば、靴の圧迫はなくなります。しかし、足指のつけ根にストレスが蓄積する歩き方を続けていれば、痛みの改善は難しいでしょう。

また、退化した筋肉が復活するわけではないので、再発防止にはじゅうぶんなリハビリと歩行改善が必要です。こうした点を踏まえて、術後のリスクやケアについて、医師からきちんと説明を受けましょう。

変形の改善よりも、痛みの改善が第1希望であれば、まずゆりかご歩きに取り組まれることをお勧めします。

CamScannerでスキャン

第4章

こんな足トラブルにも効果あり！

CamScannerでスキャン

外反母趾以外のトラブルもまとめて治せる

外反母趾になっているかたのほとんどが、足指を使わない歩き方を続けたせいで、浮き指、内反小趾、タコなど複数の足のトラブルを抱えています。

しかし、「ゆりかご歩き」で歩くようになると、さまざまな足のトラブルがまとめてよくなっていきます。あきらめることはありません。

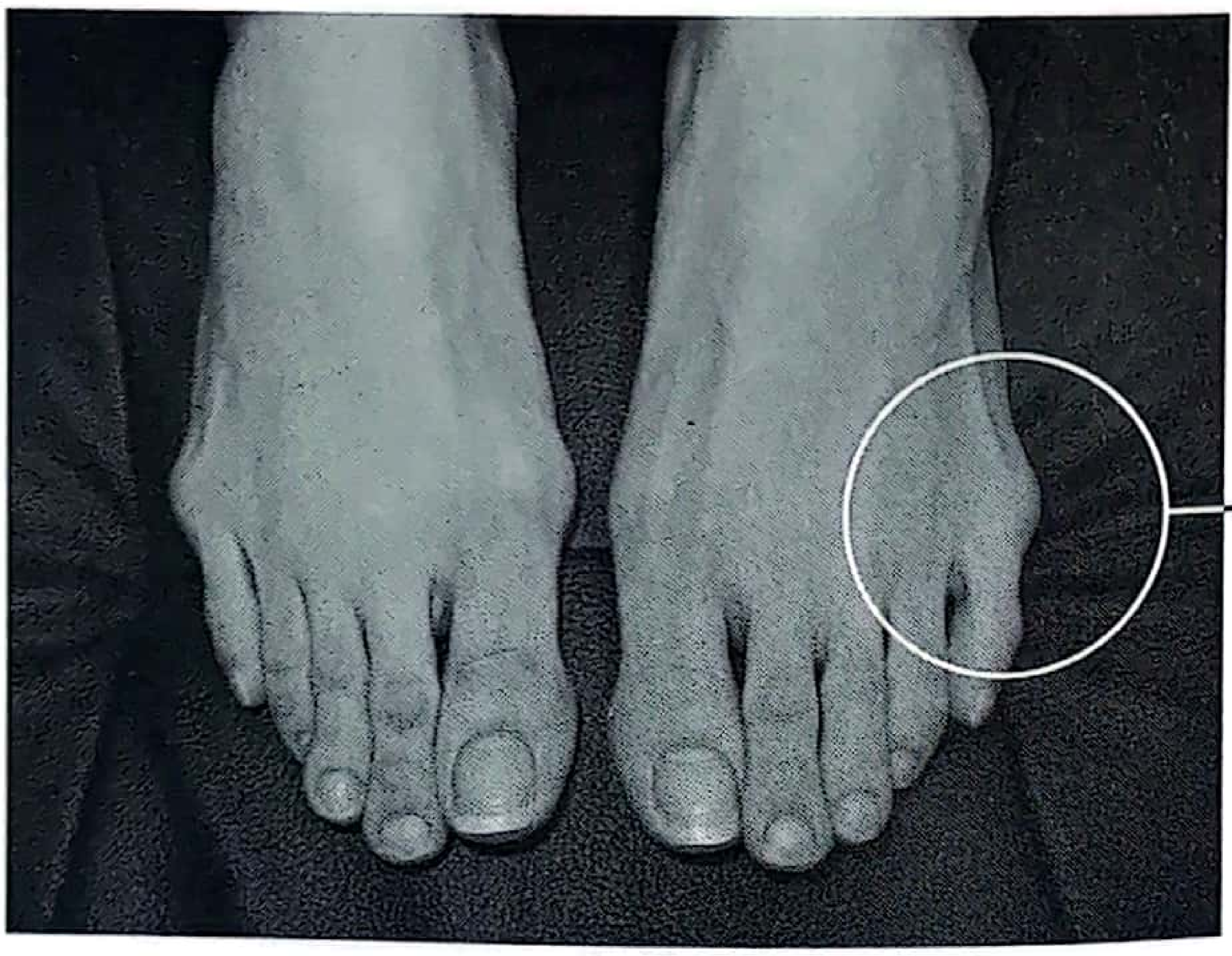
●内反小趾

足の第1指（親指）が第2指（人差し指）側に曲がる外反母趾とは対照的に、第5指（小指）が第4指（薬指）側に曲がる変形を内反小趾といいます。

足の小指や、小指のつけ根に痛みが生じるのが特徴です。

外反母趾の足に多く見られる変形であるため、「外反母趾だから、内反小趾にもなってしまった」と思われがちです。しかし正しくは、悪い歩き方が習慣になってい

内反小趾の例



小指がつけ根から内側に曲がっている

るせいで、内反小趾にもなってしまったということです。

内反小趾が単独で起こるケースもあります。その場合は、足裏の小指側から接地する歩き方が主な原因です。

つま先を外側に向けて歩いているかたや、常に小指方向に重心をかけて歩いているかたにも、内反小趾は多く見られます。

これは、体重の移動が小指のつけ根で止まってしまうことが原因です。

足の小指のつけ根のみが痛むかた（親指のつけ根の痛みがないかた）は、早期から親指をしっかり使って歩くことができるので、ゆりかご歩きに変えると比較的に早く痛みを改善できます。

CamScannerでスキャン

浮き指

足の人差し指から小指までの４本の指が、力を抜くと自然に浮き上がる状態が浮き指です（46ページの写真を参照）。**外反母趾の足にほぼ100％見られる変形です。**

つま先側から足を見たときに、本来なら４本の指の高さは親指と同じです。しかし浮き指は、親指よりも高い位置にあるので、見るとすぐわかります。

浮き指の原因も、指を使わない歩き方にあります。

ペタペタ歩きなどをしていると、足指のつけ根で体重移動が止まり、足指まで体重が乗りません。こうして歩いているうちに、足指の筋力が低下して指が浮き上がっていくのです。

浮き指は、開張足（かいちょうそく）（32ページ参照）とも密接にかかわっています。浮き指が進行すると、さらに足指で体重を支えられなくなるため、横アーチ筋の筋力も低下して開張足が進行するという悪循環に陥ります。

浮き指を放置していると、靴の中で足が前方に滑って指先が靴に圧迫され、指はさらに浮き上がっていきます。

ハンマートゥの例

親指以外の足指が「くの字」に変形している

ゆりかご歩きでしっかり足指を使うことで、足指の筋力が回復して浮き指を改善できます。

●ハンマートゥ

足の親指以外の足指の関節が、「くの字」に曲がって変形した状態です。

ハンマートゥでは、足指の第3関節が反り上がり、第2関節は曲がって縮こまり、第1関節が反ります。

変形した指がハンマーのように見えることから、この名がついています。

ハンマートゥを誘発するのは、「指先だけに力を入れすぎる」歩き方です。

「地面を指でつかむように歩きましょう」

などと一般の歩行指導でよくいわれますが、これを忠実に長期間続けると、ハンマートゥになる可能性が高まります。

足に合わない大きな靴も原因になります。大きめの靴を履くと、靴が脱げないように指先だけに力を入れがちになるからです。

ペタペタ歩きをしているかたも、靴の中で足が前方に滑り、指が靴先に圧迫されることで、ハンマートゥの変形に拍車がかかります。

たいせつなのは、足に合った靴を履き、ゆりかご歩きを行うことです。指がしっかり伸びた状態で体重を支えることができると、ハンマートゥも改善していきます。

タコ・マメ

外反母趾のかたの足には、いろいろな場所にタコやマメができています（47ページの写真を参照）。皮膚の一部分が圧迫や摩擦を受け続け、硬くなってできます。

タコ（マメ）の場所を見れば、どのような歩き方をしているのかがわかります。

足裏の指のつけ根にできるタコは、ペタペタ歩きによって靴や地面からのストレスを受け続けることで生じます。

足指の関節部分にできるタコは、浮き上がった指が靴によって常に圧迫や摩擦を受け続けた結果で生じます。

指の間にできるタコは、ハンマートゥなどで浮き上がって縮んだ指が、お互いに圧迫や摩擦をくり返すことで生じます。

指の腹の部分にできるタコは、指を縮めて指先だけに力を入れて歩く習慣によって生じます。

タコは歩行時に痛みを伴うことが多く、定期的に削ってケアしても、すぐに厚くなります。悪い歩き方によって、患部にストレスがかかり続けているからです。ゆりかご歩きをすると、靴の中でも足指がしっかり伸びて開くようになり、患部への圧迫がなくなるため、タコがなくなったり、痛みが改善したりします。

●モートン病

歩行時に地面を蹴り出してかかとを上げたときや、つま先立ちをしたときなどに、**足の中指や薬指のつけ根にしびれやジンジンとした痛みが走ります。**痛みは指のつけ根に集中し、足全体が痛むことはありません。

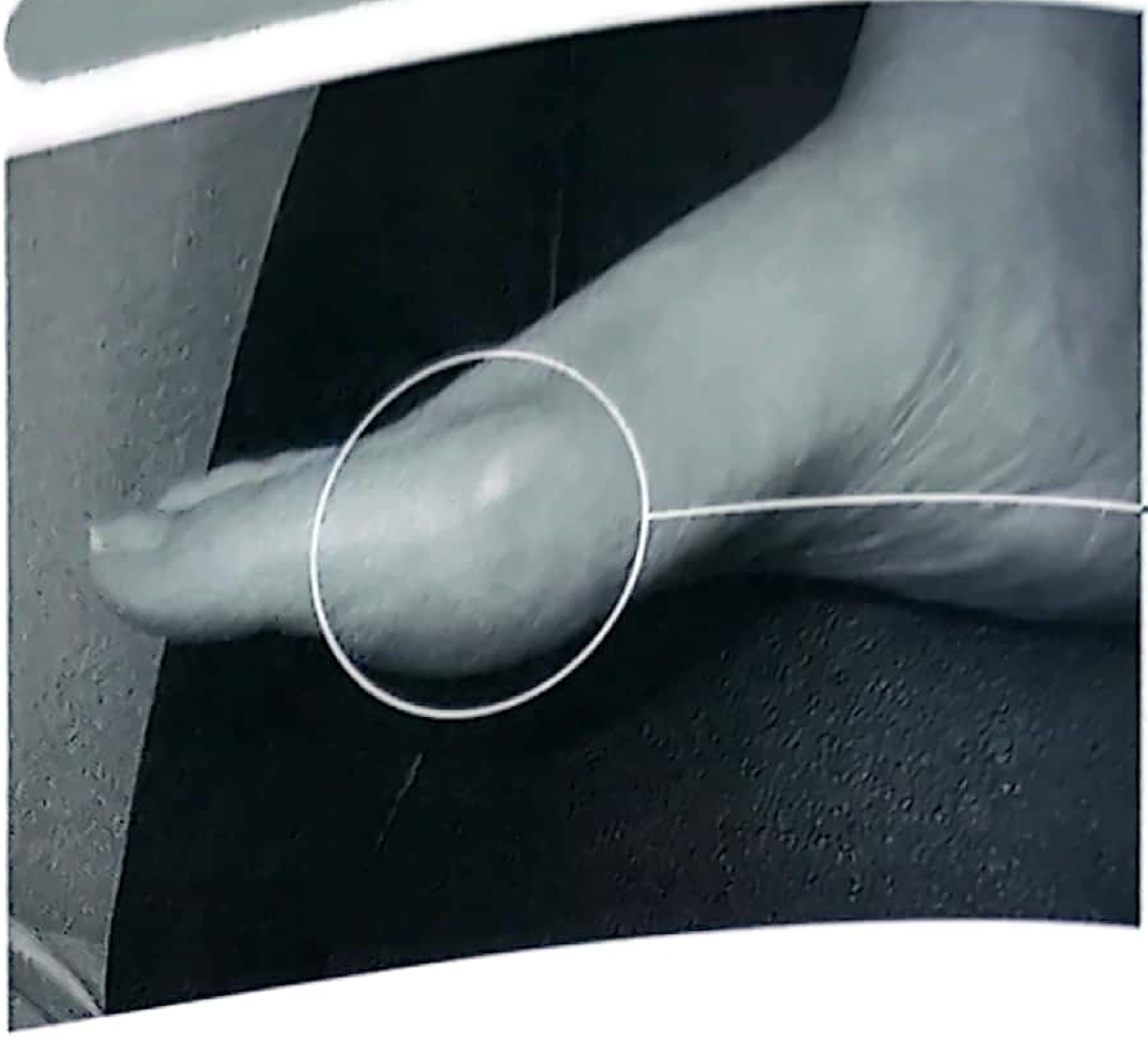
CamScannerでスキャン

米国のトーマス・G・モートン医師が発見したことから、この名で呼ばれています。
ペタペタ歩きによって、足の中指や薬指のつけ根にストレスをかけ続けていると、その刺激で足指のつけ根を通過する神経に小さな腫瘤（こぶ）ができます。
このこぶによって指のつけ根の神経が刺激されることで、指先にしびれや痛みが生じます。
ゆりかご歩きは、足指のつけ根にストレスをかけません。指のつけ根のストレスを解消し、痛みやしびれを改善します。

●中足骨骨頭部痛

足の甲の部分を構成している骨格の1つに、中足骨があります。足の甲を指で触ると、足の指につながる5本の骨がわかるでしょう。それが中足骨です。
そして、足裏の指のつけ根にある、この中足骨の先端（骨頭部）が痛むのが、中足骨骨頭部痛です。
特に、足の親指のつけ根に症状が出る場合は、第1中足骨骨頭部痛と呼ばれます。
これも原因はペタペタ歩きです。足裏全体で地面に着き、指のつけ根で体重を支え

中足骨骨頭部痛の例



る歩き方をしていると、親指のつけ根はストレスを受け続けます。

こうした物理的なストレスがたまると、指のつけ根の骨膜（骨を包んでいる膜）や毛細血管が破壊されて骨化し、つけ根が太くなる変形が進行するのです。

このとき、**足を横方向から見ると、指のつけ根の骨が丸く膨らんでいる**のがわかります。

外反母趾の痛みも第1中足骨骨頭部痛と同じ原理で、第1中足骨骨頭部痛に親指の外反変形が加わったものが外反母趾です。

そのため、外反母趾の足も親指が曲がっているだけではなく、つけ根の骨が例外なく丸く膨らんでいるのが特徴です。

外反母趾の変形が少ない場合、医療機関

CamScannerでスキャン

を受診しても「親指はそれほど曲がっていないから様子を見ましょう」といわれ、湿布や痛み止めの処方で終わるケースが少なくありません。

様子を見ているだけでは変形が進み、痛みは増すばかりです。ゆりかご歩きをマスターして、変形の進行をくい止め、痛みも改善していきましょう。

●足底筋膜炎

足底筋膜とは、かかとから5本の指のつけ根にかけて扇状に広がっている膜のように薄く幅広い腱です。そこに炎症や小さな断裂が起こると痛みが生じます。

これも原因はペタペタ歩きです。

指を使わない歩き方をしていると浮き指になるため、指のつけ根に付着している足底筋膜は引っ張られて、常に緊張します。

この状態のまま、足裏を地面に叩きつけて歩くことにより、足底筋膜にストレスが蓄積して痛みが起こるのです。

足底筋膜炎のかたに多く見られる特徴的な症状は、**「朝起きて床に足を着いた瞬間から、足の裏に痛みが出る」**というものです。

CamScannerでスキャン

これは、ストレスがたまっている足底筋膜が就寝中に硬くなり、朝一番の歩き始めで引っ張られて痛みが生じると考えられます。

主な治療法として、インソール（中敷き）や患部への注射などがありますが、足指を使わない歩き方を変えなければ根本的に改善しません。

無理のない範囲で、ゆりかご歩きを続けましょう。

指や足裏がよくつる

足指でグーパーを作る運動や、ゴムボールを握るトレーニングなどをしようとすると、指や足裏の筋肉がつるかたがいます。

足や足裏、ふくらはぎに起こるこむら返りなど、**筋肉がつるのは、筋肉が収縮したまま弛緩（しかん）しなくなることが原因です。**

普段から足指にしっかり体重を乗せていれば、指の筋肉は自然に鍛えられ、バランスよく収縮と弛緩をくり返します。足指の運動で指に力を入れても、つることはありません。

しかし、指を使わない歩き方を続けていると、筋肉が次第に退化して、収縮と弛緩

のバランスが崩れ、指に力を入れるとつるようになります。

私が見たケースで最も痛みがひどかったのは、車のブレーキペダルを踏んだ瞬間に足裏がつるというものです。

こうした危険を避けるためにも、ゆりかご歩きで足指の筋力を強化しましょう。

●アキレス腱の痛み

ふくらはぎにつながっているアキレス腱は、かかとに付着しています。つま先が上がり、足首が上に反ることによってアキレス腱が伸ばされるのです。

しかし、ペタペタ歩きをしているかたは、足首を動かさないまま足裏から接地するため、足首が上に反ることがありません。そのため、アキレス腱やふくらはぎの筋肉が伸ばされずに硬くなるのです。

ゆりかご歩きでは、かかとから着くのでつま先が上がり、足首が上に反ることで、アキレス腱やふくらはぎが伸びます。

さらには、足指が体重をしっかり支える歩行の最後の段階で、ふくらはぎに力が入って筋肉が収縮します。

CamScannerでスキャン

ゆりかご歩きで足首をよく動かすことで、アキレス腱とふくらはぎの伸縮運動が自然に行われ、痛みを改善することができるのです。

足の冷え・むくみ

女性に多く見られる足の冷えやむくみには、血液やリンパ液の循環不良が関係しています。

筋肉の収縮運動が少ないと、血液・リンパ液ともに流れが滞り、下半身によけいな水分がたまってむくみが起こります。

また、血液には、熱を全身に届けて体温を調節する働きがあるので、血流が悪くなると冷えが起こるのです。

ゆりかご歩きをすると、ふくらはぎの筋肉とアキレス腱を効果的に動かすことで、心臓への血液の戻りが促されます。こうして全身の血液やリンパ液の流れがよくなり、冷えやむくみが解消します。

20代の女性のクライアントさんは、ゆりかご歩きを1週間続けただけでむくみが解消し、足首がグンと細くなりました。

その他の悩み① よくつまずく

「なぜか段差がないところでつまずく」という場合も、ペタペタ歩きが原因です。指先を上げてかかとから接地していないと、少し指先が下がっただけで、足指からまともに地面に突っ込んでしまうのです。

特に高齢になると、ペタペタ歩きをするかたが多くなります。

ゆりかご歩きで指の筋肉を強化すると、足でしっかり踏ん張れるようになるため、バランスを崩しても転倒しにくくなります。

その他の悩み② 雨の日に泥はねが上がる

ズボンに泥はねが上がり、しみだらけ……。これもペタペタ歩きが原因です。

ペタペタ歩きは、足裏が地面に接地している時間が長く、急にかかとを持ち上げます。そのため、足裏が地面の雨水を跳ね上げるので、ふくらはぎに泥はねができるのです。雨の日にビーチサンダルでペタペタ歩くと、雨水の跳ね上げがひどいのと同じ

原理です。

その点、ゆりかご歩きでは、かかとから指まで足裏の接地面がゆりかごの動きのようにスムーズに移動するので、地面からの泥はねが上がりにくくなります。

その他の悩み③　歩くのが遅い

後ろから来た人によく追い抜かれる場合は、後ろ重心で歩いている可能性大です。体の重心がかかと側に固定されているかたは、足だけを前に出して歩こうとします。上体は後方に残っているため、おのずと歩行スピードが遅くなるのです。

ゆりかご歩きをすると、前方への重心移動がスムーズになり、歩く速度が上がり、疲れにくくなります。

COLUMN 3

イチロー選手のゆりかご歩き

米国メジャーリーグで活躍するイチロー選手が毎年、春季キャンプで着ているTシャツが話題になります。ユニークなデザインやコメントの入ったTシャツ姿が報道されるのを、ご記憶のかたも多いと思います。

私がイチロー選手の姿に注目したのは、Tシャツよりも「歩き方」でした。

彼のなにげない移動時の足元を見ると、かかとから接地して足指でしっかり体重を支えながら歩く、きれいな「ゆりかご歩き」をしていました。

さすが、イチロー選手のような超一流選手は、日常生活で足指を使って歩いているからこそ、すばらしいプレーができるのだと納得しました。

イチロー選手はストイックといわれることが多いようですが、日常生活の歩き方までストイックに意識しているわけではないと思います。

おそらく、イチロー選手は子どもの頃から自然に足指を使った歩き方ができていて、それがこれまでの活躍の要因の1つになっている、と私は考えています。

第5章

外反母趾を自分で治した体験談

CamScannerでスキャン

体験談①

変形やタコの痛みが消え結婚式でヒールが履けた！

渡部洋子さん（仮名） 30歳 小学校養護教諭

両足の外反母趾に気づいたのは、高校生のときです。ローファーを履くと、足の第1指（親指）のつけ根が靴に当たり、痛くてたまりません。先が広いローファーが見つかったので痛みは解決しましたが、「私は足の形が変なのかな？」と思うようになりました。

ただ、スニーカーや、バスケットボール部でバスケットシューズを履いているときはなんともないので、当時はさほど気にしていませんでした。

外反母趾の悩みが深刻になったのは、25歳頃からです。

足の親指のつけ根の痛みに加えて、足裏の第2指（人差し指）のつけ根にできたタコにはほとほと困っていました。点字ブロックのような、デコボコしたところを歩くとタコが当たって、ズキンズキンと痛むのです。

足専門のクリニックで作ったインソール（中敷き）を入れた靴を履いているときは、

結婚式で7cmのヒールが履けた！

足は痛みません。でも、それ以外の靴を履くと、たちまちタコが悲鳴を上げます。「3cm以上のヒールの靴は履かないように」という医師の指導は守りましたが、タコの痛みは悪化し、外反母趾の変形も進む一方でした。

私が「足を治したい」と決心したのは、2016年3月でした。その年の8月に結婚式を挙げることになり、どうしてもハイヒールを履きたいと思ったのです。

ウエディングドレスの試着日は5月。そのときに靴も選ぶ必要があります。でも、ハイヒールが履けないせいで、希望のドレスを着られないかもしれません。

ハレの日に、ちゃんとハイヒールを履きたいという思いから、私は外反母趾研究所

の古屋雄司先生に相談をしに行きました。

歩き方を古屋先生にビデオで撮影してもらったところ、足裏でペタペタと歩いていることが判明しました。ドレスと靴選びまで、あと2カ月。私は痛みを改善するため、「ゆりかご歩き」の練習に取り組みました。

かかとから着地して、足裏から親指の腹へと体重移動する歩き方は初めてです。うまく歩けているか、うまく重心移動ができているかは自信がありません。そこで、治療院からの帰り道、点字ブロックの上を歩いてみました。

すると、タコがまったく痛くないのです。重心移動がうまくできているので、タコが圧迫されないのだとわかりました。

以降は、常にゆりかご歩きを意識しました。頭の中で「コロンコロン」とつぶやき、ゆりかごが揺れるイメージを持ちながら行うと、うまく歩ける感じがしました。

1カ月後には、タコや変形による痛みははっきりと軽くなりました。

そして2カ月後、ドレスの試着日に7cmのヒールにトライしました。すると、まったく痛くないのです。「うわっ、履けた!」と思わず叫んでしまいました。

最初の治療から3カ月後の6月、ゆりかご歩きを覚えたので通院を卒業しました。

結婚式当日は写真撮影で移動も多く、披露宴を終えるまで4時間ほどハイヒールを

履いていましたが、足はまったく痛くなりませんでした。
デートのときに私が足を痛がるのを見てきた主人も、「痛みが取れて本当によかったね」と、自分のことのように喜んでくれました。
最近はときどき、先がとがっていない5cmヒールのパンプスを履きます。用心して通勤のときだけ履くのですが、往復で約2時間、足はまったく痛みません。
足元のオシャレも楽しめて、晴れ晴れとした気持ちで毎日を過ごしています。

古屋先生のコメント

足裏から接地するペタペタ歩きを続けていると、地面からの衝撃になり、足裏の一部が圧迫されて硬くなりタコができます。
路上の点字ブロックのようにデコボコしたところを歩くと、そのタコが刺激されるので、浅野さんのように痛みが出る人は少なくありません。
ゆりかご歩きに変えることで、足裏への圧迫が減ると、路上のデコボコも気にせずに歩けるようになります。
ウエディングドレスの試着日まで日数がなく、間に合うかどうか、私も少し心配でした。「ハイヒールが履けました！」とご報告いただいたときはうれしかったです。

体験談②

20年来の痛み・浮き指が完治して楽々歩ける！

菅野晴美さん(仮名)　61歳　会社員

2015年の年末のことです。私は友人とのテニスの試合中にコートで滑って転倒しました。地面に右手の薬指をぶつけ、全治4カ月の骨折を負いました。

骨折する少し前から、左右の足のバランスが悪くなっていることに気づいていた私は、指の骨折をきっかけに、老後に備えて足の問題に向き合おうと思いました。

二十数年前から右足が外反母趾になり、足の第1指（親指）のつけ根が出っ張り、靴でこすれると痛みがあったのです。そのため、ヒールの低いパンプスで、指の痛みをだましだまし履く日々が続いていました。

不安だったのは、手を骨折する少し前から、右足の第2指（人差し指）にタコができて痛むようになったことです。「外反母趾が進行したせいだ……」と思いました。

外反母趾を放置すれば、テレビなどで盛んに叫ばれているロコモティブ・シンドローム（骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、日常生活の動作に支障をきたす

CamScannerでスキャン

テニスも買い物も自由にできる！

状態）になる可能性もあります。

そこで、骨折が治るまでの4カ月間はテニスもできないので、この間に外反母趾を治療して、足のバランスを改善しようと思い立ったのです。

書店で古屋達司先生の本を読んで「これだ！」と思いました。「悪い歩き方の積み重ねが外反母趾の原因」という内容に、妙に納得したのです。

そこで、年が明けた2016年1月、古屋先生の治療院を訪ねました。

先生に歩き方を見てもらったところ、私はまさに悪い歩き方をしていたことが判明しました。足裏全体で着地する「ペタペタ歩き」をしていたのです。

思えば、私はよく以前から、つま先が地

面につっかかって転びそうになったり、パンプスのつま先だけがへったりしていました。

足の指を使ってこなかったために開張足（32ページ参照）が進み、右足の人差し指、第3指（中指）が浮き指にもなっていたのです。

古屋先生の説明は、なにからなにまで納得のいくことばかりでした。そして、先生からは「ゆりかご歩き」を教えていただきました。

それからというもの、テーピングを併用しながら、ゆりかご歩きの練習を続けました。外反母趾研究所に定期的に通い、歩き方を修正する日々です。

何度も練習しているうちに、胴体がスーッと水平に移動している感覚が感じられるように歩くと、ゆりかご歩きがうまくできることがわかりました。

1カ月後、歩いているときに、つま先が地面につっかからなくなり、タコの痛みも落ち着いてきました。2カ月弱でテーピングも必要なくなりました。

4カ月後、「ゆりかご歩きをマスターしたので卒業です」と、古屋先生にいわれたときは本当にうれしかったです。初めての治療から半年ほど経った頃には、右足の人差し指のタコは完全に消え、浮き指も完治しました。

いじけたように縮こまっていた足の中指も伸びつつあります。足に合ったパンプス

なら、親指のつけ根も痛みません。
今までは、目的地への最短ルートを常に頭の中で考えながら歩いていました。
でも、ゆりかご歩きを覚えて1年以上経った現在は、歩くのが速くなり、なめらかになりました。歩くことそのものが快適で楽しいのです。
実は靴が大好きな私は、外反母趾でも歩きやすい、足の形にあった高価なパンプスをこれまで買ってきました。それがペタペタ歩きをしていたために、たいせつな靴の先を傷つけて、さんざん悲しい思いをしてきたのです。
しかし今や、その心配がなくなり、美しい靴を眺めてはにんまりしています。

古屋先生のコメント

菅野さんのように、頻繁につまずいて転びそうになる人は、かかと接地ではなく足裏から接地するペタペタ歩きをしている可能性が大です。
菅野さんは将来の健康維持に積極的に向き合い、歩行改善に取り組まれました。ゆりかご歩きに変えて、足指を使って歩くことで、今まで靴の中で浮いていた指に力が入って体を支えられるようになったのです。
今後はテニスのパフォーマンスも、大いに向上することでしょう。

体験談③

1カ月で症状が解消！ 営業の外回りでも痛みなし

古谷裕治さん　51歳　会社員

営業マンの私は、1日の大半が得意先回りになります。

職業柄かどうかはわかりませんが、2014年から左足だけ外反母趾になりました。歩いていると靴の中で足の第1指（親指）のつけ根が当たり、靴下を脱ぐと赤くなっています。仕事が忙しく一日中歩いた日は、夜間にジワーッと足の親指のつけ根が痛くなることもありました。

当初は特に心配していなかったのですが、日を追うごとに足の親指が第2指（人差し指）側に曲がっていくので、不安になってきました。

外反母趾の手術で有名な病院を受診したところ、オーダーメイドのインソール（中敷き）とビジネスシューズを勧められました。どちらもすごく値の張るものでしたが、指の変形を止めたくて買いそろえました。

しかし、医師のアドバイスは、そんな私の願いを打ち砕くものでした。

営業の仕事中も足が疲れない！

「外反母趾の対策は、靴とインソール以外にはありません。この先、手術が必要になるかどうかは私にもわかりません」

手術を避けたかった私はショックを受けました。しかし、治療をあきらめたくなかったので、インターネットや本で情報を探し続けました。

その結果、古屋達司先生の外反母趾研究所にたどりついたのです。２０１５年12月のことでした。

最初の治療の日のことは、今でも忘れられません。古屋先生は私の歩き方を見て、こうおっしゃいました。

「原因がわかりました。古谷さんは手術をしなくて大丈夫です。安心してください」

医師の言葉で絶望していた私は、古屋先

CamScannerでスキャン

生の言葉で一転救われたのです。

古屋先生によれば、私はかかとから着地せずに足裏全体でベタベタと歩いているうえ、つま先を外側に向けてがに股気味でした。

この歩き方のせいで、足指の筋肉が退化したり、親指のつけ根にストレスがかかったりして、外反母趾を誘発したのだといいます。

外反母趾の変形や痛みの改善には正しい歩き方が不可欠ということで、古屋先生から「ゆりかご歩き」を習いました。

外反母趾を歩いて治す――。これは私にとって大きな喜びでした。

変形が悪化するのでは、という恐怖から、私は毎週末の楽しみである4kmのウオーキングを休んでいたのです。ゆりかご歩きをマスターすれば、外反母趾も治せるしウオーキングも再開できる、と希望が膨らみました。

実践中に古屋先生からよく指摘されたのは、かかとに体重がかかりすぎる「後ろ重心」になることと、つま先が外側に向くことでした。

私はもともと、立ち姿勢も後ろ重心になりがちで、足の親指のつけ根に負担をかけていました。そこで、足裏全体に平均して体重をかけるように意識して立ちました。

そうして1カ月もすると、一日中歩いても足の親指のつけ根はほとんど痛まなくな

CamScannerでスキャン

り、ウオーキングを再開することができたのです。
さらに2カ月後、ゆりかご歩きをマスターしたので、通院は卒業になりました。
私が最も心配していた親指の変形そのものは、まだそれほど変化はありません。しかし、ゆりかご歩きを実践していなければ、変形がもっと進んでいたことでしょう。
歩行がスムーズになったせいか、仕事中も足が疲れにくくなりました。
営業マンは歩き回るのが仕事です。ゆりかご歩きを取り入れたことで、足の変形を気にせずに歩き回ることができる幸せをかみしめています。

古屋先生のコメント

外反母趾になる男性によく見られるのが、ペタペタ歩きと、つま先を外側に向けて歩く「外股歩き」です。古谷さんのように、営業職で一日中歩き回る人は、歩き方1つで足の健康が左右されます。
典型的な外股歩きをしていた古谷さんには、つま先を正面に向けることを意識しながら、ゆりかご歩きを行うように指導しました。
ゆりかご歩きで歩くようになった結果、体重が足指のつけ根で止まらずに、親指までしっかりと移動するようになり、症状が改善しました。

体験談④

痛みが消え気分爽快！ 娘の産後の世話も手伝えた

須藤千恵子さん（仮名） 63歳 主婦

私は40歳を過ぎた頃から右足が外反母趾になり、あちこちの整形外科で相談しました。どこの病院でも、「足が痛くならない靴を履いてください」で終わりです。

そこで、私は歩きやすいウオーキングシューズを履き、痛みが出ないように努めていました。

けれども年齢には勝てません。外反母趾は徐々に悪化し、右足は第1指（親指）のつけ根が大きく外側に飛び出して痛みが強くなりました。

さらに、内反小趾（88ページ参照）もひどくなり、足の第5指（小指）にできたマメや、指と指の間にできたマメが激しく痛むようになりました。

痛みのせいで近所のスーパーに行くのもままなりませんでしたが、整形外科に絶望して靴に頼ってきた私は、治療をあきらめているところがありました。

しかし、2016年の10月に、娘が2人目の子を出産することになり、治療に取り

娘の家事手伝いと孫の世話も楽々！

臨む決心をしたのです。

娘は1人目のお産のときは里帰り出産だったので、自宅で世話をすることができました。しかし今回は、上の子の保育園があるため、私が片道1時間のところにある娘の家に通って、家事や上の子の面倒を引き受けることになったのです。

そこで、出産が半年後に迫ったその年の4月、私は外反母趾研究所の古屋達司先生を訪ねました。

検査の結果、外反母趾の進行度は左右とも「中期」（50ページ参照）でした。そして、古屋先生に促されるままに室内を歩き、歩行の様子をビデオで撮影しました。

すると私は、足裏が床にくっついたようなすり足になっていました。古屋先生は、

この歩き方が外反母趾の原因になっていると説明してくださいました。
古屋先生から指導を受けて「ゆりかご歩き」を行うと、あちこちの痛みが楽になるのがはっきりわかったのが印象的でした。
私は痛みを取りたい一心で、外では常にゆりかご歩きを意識しました。
1カ月後、痛みは明らかに軽くなりました。そして2カ月後には、小指のタコや、指の間にできていたタコの痛みも8割がた軽減したのです。
足の変形はまだ残っているものの、親指のつけ根の痛みも消えました。
古屋先生に「今、どこが痛いですか?」と聞かれて、「もう、どこも痛くないです」と答えることができ、3カ月間で通院を卒業しました。
その後、間もなく法事があり、3cmヒールの黒いパンプスを試しに履いてみました。すると、お墓の砂利道では、ほとんど痛みを感じなくて驚きました。会場の往復もパンプスを履き通すことができたのです。
足の痛みが取れてからというもの、気持ちも前向きになりました。娘の産後の手伝いに備えて体力作りに励もうと、近所のプールに週3~4日通って水中ウオーキングをします。約3カ月間のプール通いは効果がありました。
娘が無事にお産してからは、1カ月間毎日、娘の家に通って掃除、洗濯、昼と夜の

食事作りをし、上の子の保育園のお迎えもしました。

その後、自宅に戻ってから夫との食事の支度をして、家事もします。目が回るような忙しい日々でしたが、この間、疲れを感じたことは一度もありませんでした。

移動が多くて、歩く距離もかなりのものでしたが、足に痛みを感じることもなかったのです。

痛みのない生活を送れるようになり、母親の務めも無事に果たすことができ、古屋先生には本当に感謝しています。

古屋先生のコメント

私が最初にお会いしたときの [illegible]

ました。[illegible]

をしていけば。[illegible] です。

[illegible]

[illegible] ました。

足の [illegible]

[illegible]

足裏と指の痛みが消失！ 速く歩けて運動量もアップ

井手智子さん（仮名） 40代後半 会社員

私は40歳を過ぎて左足が外反母趾になり、ハイヒールが足に負担をかけることには気づいていました。それでもヒールの高いほうが服のバランスがよくなるので、通勤時も仕事中も5～7cmのヒールを履いていました。

しかし、午前中は問題ないものの、帰宅する頃には左足の第1指（親指）のつけ根と両足の第5指（小指）のつけ根が痛くなります。

やがて、歩き始めに足裏にも痛みが出るようになり、通勤のときはフラットな靴に変えました。とはいえ、ヒールを低くしても、長時間歩いたり親指のつけ根が靴に当たったりすると痛みが出ました。

なかでも、私が最も悩んでいたのは、両足の小指の異変でした。つけ根の痛みは感じるのですが、小指を触っても感覚がまったくないのです。

あまりに感覚がないので、「このまま指が取れてしまうのではないか？」と怖くな

汗をかきやすくなり運動量も上がった！

りました。

2016年8月、足の小指の状態が心配でたまらず、外反母趾の専門家を探した結果、古屋達司先生のことを知りました。

古屋先生は、小指の異常は内反小趾（88ページ参照）が原因と教えてくださいました。変形した小指が靴に当たって圧迫され、血流が悪くなったことで足の感覚が鈍くなったようです。原因がわかって安心しました。

そして、古屋先生に歩き方を見てもらったところ、足裏全体を打ちつけるように歩く「ペタペタ歩き」をしていると指摘されました。

この歩き方のせいで、外反母趾が進行して足の小指の変形を招いたようです。

古屋先生の説明で疑問が一気に解け、やるべきことが見えてきました。「ゆりかご歩き」を覚えて、実践することです。

正しく歩けているかどうか、わからなくなることもありましたが、「骨盤から歩く意識を持つといいですよ」と古屋先生にアドバイスをいただいてからは、なめらかに前方に体重移動ができている感覚をつかめました。

最初の治療から1カ月経った頃、左足の親指のつけ根と両足の小指のつけ根の痛みはかなり落ち着き、体の動きがよくなったのを感じました。

2カ月が過ぎたときには、足指や足裏の痛みは以前の半分以下になっていました。そんなある日、「歩き方ができているから、もう卒業です」と、古屋先生からいわれました。通院にきちんとピリオドを打つ古屋先生の姿勢に感動し、先生への信頼がますます深まりました。

通院を卒業した後も、ゆりかご歩きからいろいろな発見がありました。かかとから着いて歩いていると、自然におなかやお尻の上の筋肉に力が入ります。歩くための筋肉が体重が親指へ抜けるときに、ふくらはぎもしっかり使っています。強化されていくのを、はっきりと感じることができました。

私は、もともと汗をかきにくい体質です。

ところが、ゆりかご歩きに変えて以降、以前と同じ距離を歩いていても汗ばむようになりました。きっと筋肉を効果的に使っているからでしょう。速く歩けるようになったので、運動量も上がりました。

「今までなんて損な歩き方をしていたんだろう！」と私は思いました。

通院を終えて半年ほど経った今、フラットな靴を履いていれば足指は痛くなりません。足の小指の感覚もしっかり戻っています。

古屋先生のコメント

内反小趾は、足裏を小指側から接地する歩き方により、小指が靴の圧迫を受け続けることで起こります。ゆりかご歩きを行うと、小指が圧迫されなくなり、井手さんのように1カ月ほどで症状が改善するケースが多く見られます。

また、ゆりかご歩きは、下半身の筋肉を効率よく使うので、代謝が上がって汗をかきやすくなります。下半身の筋肉は全身の70％を占めているからです。

つまり、ゆりかご歩きを続けることで、筋力強化や冷えの解消、ダイエット効果も期待できるというわけです。

COLUMN 4

つま先立ち運動はむしろNG！

外反母趾の改善によかれと思ってやっていたことが、逆効果になることがあります。

その1つが「つま先立ち運動」です。

「外反母趾を招く要因は、足の横アーチ筋の衰えです」とお話しすると、横アーチ筋を鍛えようとして、つま先立ち運動に励むかたがいるのです。

つま先立ちでかかとを上下に動かす運動は、ふくらはぎや足指の筋力を高める効果があります。足にトラブルがなければ、下半身の筋力強化に役立つでしょう。

しかし、外反母趾であれば、この運動を行うのはNGです。

外反母趾のかたは、長年悪い歩き方をしてきたことで、足指のつけ根に地面からの衝撃を受け続けています。つま先立ち運動を行えば、指のつけ根にさらなる負荷がかかり、関節の炎症や痛みが悪化するおそれがあるのです。

足の横アーチ筋を強化するには、足指のつけ根に負担をかけないゆりかご歩きをするのが最も安全であり、かつ確実な方法です。

第6章

外反母趾を遠ざける日常生活のコツ

CamScannerでスキャン

普段の立ち姿勢も前方重心を意識する

日常生活には、足のトラブルを誘発する要因がいくつもひそんでいます。その要因を取り除き、足を積極的にいたわることが肝心です。

本章では、外反母趾（がいはんぼし）を遠ざける**生活習慣のポイント**をお伝えします。章の後半では、**「ゆりかご歩き」とぜひ併用していただきたいトレーニング**もご紹介します。

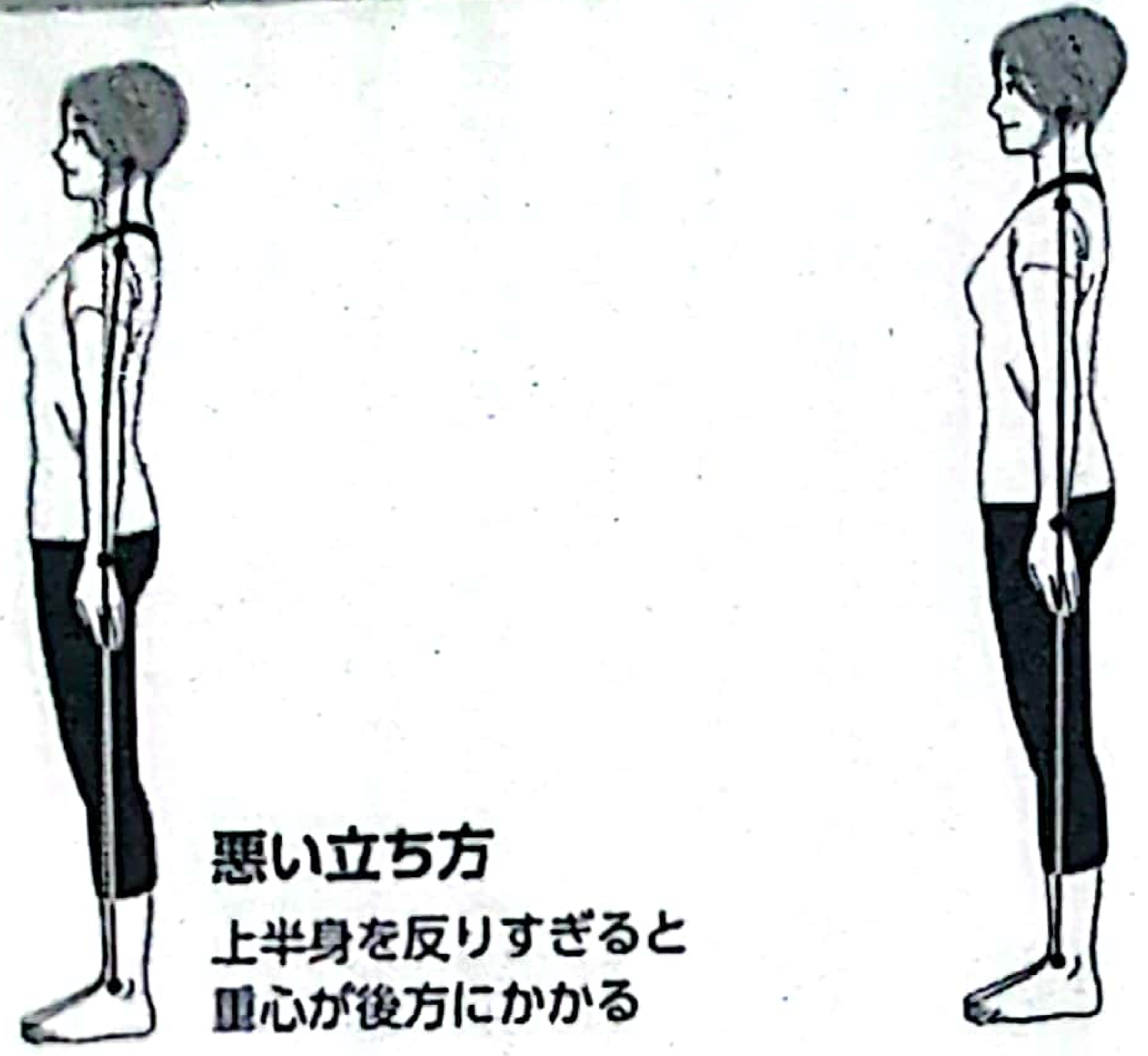
早速、できることから始めましょう。

まず、歩行だけでなく、普段の姿勢も外反母趾に影響します。特に気をつけたいのが「立ち姿勢」です。外反母趾のかたは、歩いているときだけでなく、立ち姿勢でも後ろ重心で生活しています。

正しい立ち姿勢は、真横から体を見ると、頭・肩・股関節・ひざ・くるぶしを結んだ線が一直線になります。

自分でチェックするのは難しいので、周囲の人に次の点をチェックしてもらいま

よい立ち方と悪い立ち方



しょう。

①頭が前に突き出して、「猫背」になっていないか

②上半身が反りすぎて、肩が腰より後ろに引けていないか

③足先がまっすぐ前を向いているか

立ち姿勢では、重心の取り方が重要となります。

頭からくるぶしまでの一直線の軸が、「わずかに前方に傾斜する」イメージを持って立つように意識するのがポイントです。

ただし、この姿勢を意識しすぎると、体が頭から前方に傾斜しすぎて、スキーのジャンプ競技で飛び出したときのような姿勢になるかたが見られます。

そこで、正しい姿勢を取るには、頭からくるぶしの一直線の軸（重心）を、ほんの少し前方に移動させるくらいの意識がちょうどいいでしょう。

後ろ重心の人がクセから脱却するには、かかとから指までの足裏全体に体重が均等に乗るように立ちましょう。

重心の感覚がつかめないかたは、**まずかかとに思いきり体重を乗せて立ち、そこから足裏全体に体重が均等に乗るように調整すると、**正しい重心の位置を感覚としてはっきりつかむことができます。

後ろ重心になっているかどうかは、周囲の人に見てもらいましょう。

上半身（特に肩や頭の部分）が股関節・ひざ・くるぶしを結んだ線よりも後方にあれば、後ろ重心になっています。

靴や室内履きの正しい選び方

医療機関における外反母趾の治療では、靴やインソール（中敷き）の処方に重点が置かれています。しかし、いくら足によい靴を履いても、歩き方そのものが悪いまま

では根本的な改善には至りません。

とはいえ、歩行に適した靴を選ぶことはもちろん重要です。そこで以下に靴選びの**ポイント**を挙げておきましょう。

まず、靴底の素材は柔らかいものがよく、体重が足指まで自然に移動しやすくなるよう、指のつけ根の部分からやや上に反っている靴がよいでしょう。

ゆりかご歩きでは、かかと接地が基本となりますので、底が薄すぎない靴が適しています。

ただし、靴底全体がロッキングチェアのような形状になっている靴（先端部もかかと部分も上に反っている靴）は避けましょう。こうした靴を履くと、靴が歩かせてくれるので、ゆりかご歩きができているかのような錯覚をする可能性があります。

ひもつきの靴であることも重要です。

ゆりかご歩きを行う際は、靴を履くたびにひもをしめ直して、足の横アーチをサポートしてください。

そのため、ウオーキングシューズやジョギングシューズが適しています。先述したように、ローファーや厚底靴、ハイヒールなどはお勧めしません。

浮き指の人は、靴の中で指を伸ばした状態にして、指がきつくないかどうかを

チェックしましょう。浮き指の状態でジャストサイズにすると、足指が縮こまって、体重を支えて歩くことができなくなります。

また、これまで悪い歩き方をしてきたことで靴底がすり減っている靴で、ゆりかご歩きを行わないでください。

オーダーメイドのインソールが足に合わなかった人は、歩き方（使い方）が悪かった可能性があります。足裏のアーチをサポートすること自体は歩行改善の手助けになるので、ゆりかご歩きをしてみて痛みや違和感がなければ、使用したほうがよいと思います。

なお、室内履きにも触れておきましょう。

スリッパを履くと、脱げないようにするため無意識に足指に力が入り、足に負担がかかります。**いわゆる「健康サンダル」も、足裏の突起物がタコや指のつけ根を刺激するので避けてください。**

外反母趾のあるかたは、かかと部分のないダイエットスリッパやストレッチスリッパもNGです。こうしたスリッパを日常的に履いていると、かかと接地で歩く習慣がなくなるだけでなく、足指のつけ根に体重が乗ることで、さらに足を痛めやすくなります。

室内でゆりかご歩きの練習を行う場合は、スリッパは履かずにはだしで、あるいは5本指ソックス（次ページ参照）を履いて行いましょう。

つま先で着地するジョギングは要注意！

第2章では、ゆりかご歩きを行う際にも、初めのうちは注意が必要だとお伝えしました。

これまで悪い歩き方をしてきたかたは、足指を使って歩いていないので、指が筋力低下を起こしています。その指に全体重を乗せて、いきなり長時間のウオーキングを行うと負担が大きくなります。

慣れるまでは、5〜10分程度から慣らしましょう。無理をしないのが、足を痛めないコツです。

ここでは、ウオーキングから一歩進んで、ジョギングの話です。健康志向の高まりでジョギングは大人気です。

しかし、ジョギングにはさまざまな走法があり、なかには外反母趾のかたに適さな

く動かせるメリットがあります。
外反母趾のかたは浮き指で指が曲がっているため、靴下の先に足指を1本1本入れていくのは面倒に感じるかもしれません。
しかし、足指の動きを制限しないで済むという点で、5本指ソックスはお勧めです。私も愛用しています。
3本指のソックスもありますが、足の第2指（人差し指）と第3指（中指）と第4指（薬指）がギュッと押し込まれて、浮き指が悪化するおそれがあります。
ストッキングを履く機会が多いかたは、5本指ストッキングがいいでしょう。通常のストッキングよりも、足指を自由に動かせます。

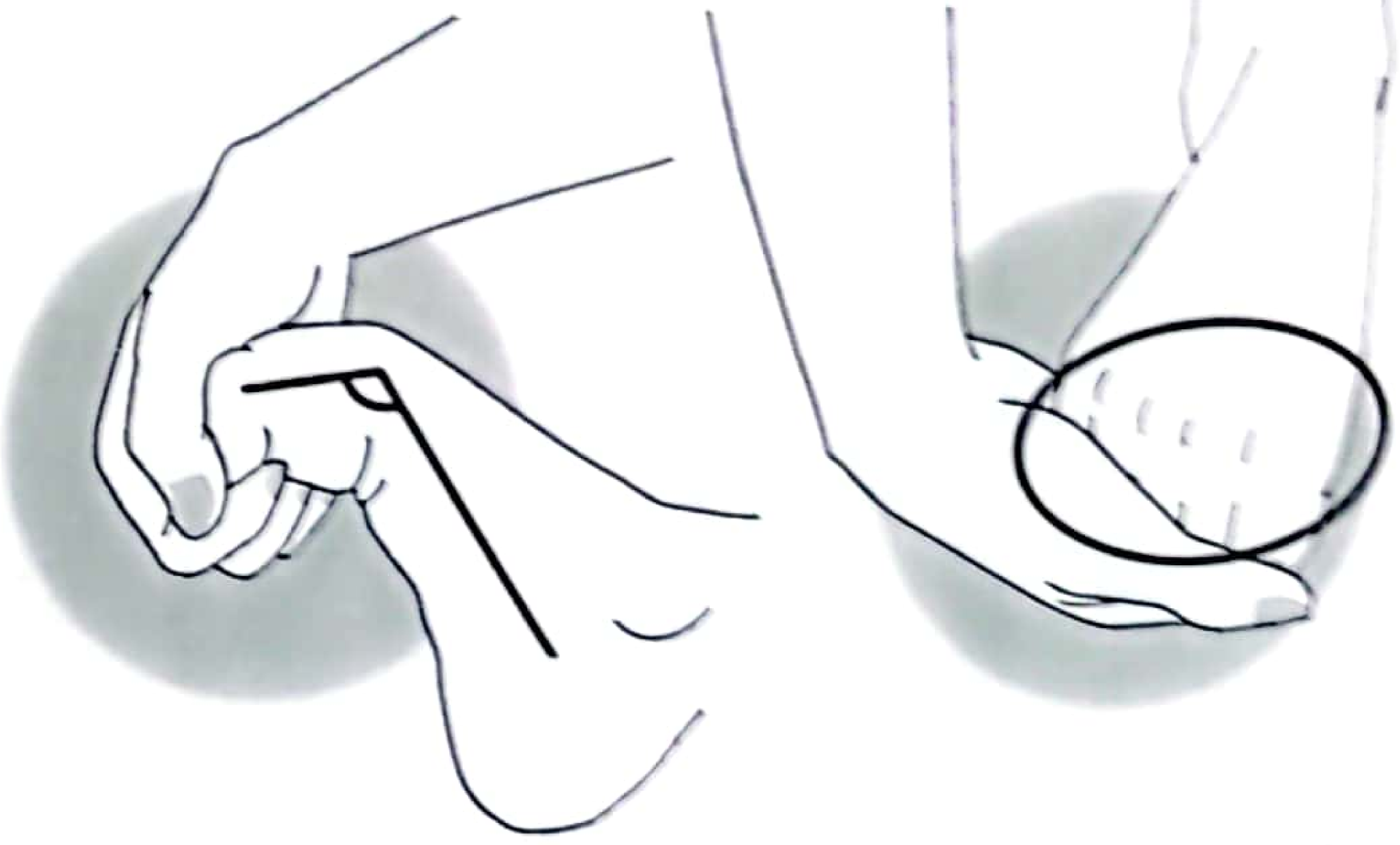
入浴時の「足指曲げ」で筋肉をほぐそう

血行がよくなるバスタイムは、足の筋肉をほぐす絶好のチャンスです。カチカチに硬くなっている筋肉を、ストレッチで柔らかくしましょう。
足首を柔軟にする「**足首回し**」と、「**足指曲げ**」がお勧めです。足首回しは、第2

章でやり方（82ページ参照）を紹介しましたので参考にしてください。

もう1つの足指曲げは、硬くなっている足指の第3関節を柔らかくして、横アーチ筋を働きやすくします。

足指曲げのやり方



片方の手で5本の足指を握り、曲げる→反らすを10回くり返す

【足指曲げのやり方】

片方の手で、5本すべての足指を握り、第3関節から曲げたり反らしたりします。

外反母趾のかたは曲げるほうが苦手です。このストレッチでは、特に曲げるほうを意識して行いましょう。

ただし、いきなり無理にギュッと曲げずに、「痛くならない範囲で曲げる・反らす」を10回ずつくり返してください。

続けているうちに、少しずつ曲がる角度

ときの動きのイメージを忘れないうちに、すぐにゆりかご歩きを始めてください。

とてもシンプルなトレーニングですが、正しいゆりかご歩きを体に覚えさせる効果があります。ゆりかご歩きを始める前に必ず行いましょう。

*壁ドントレーニング

ゆりかご歩きの一連の動きを再現し、家の中でもゆりかご歩きのフォームを確認できるトレーニングです。こちらも毎日行うようにしてください。

【やり方】

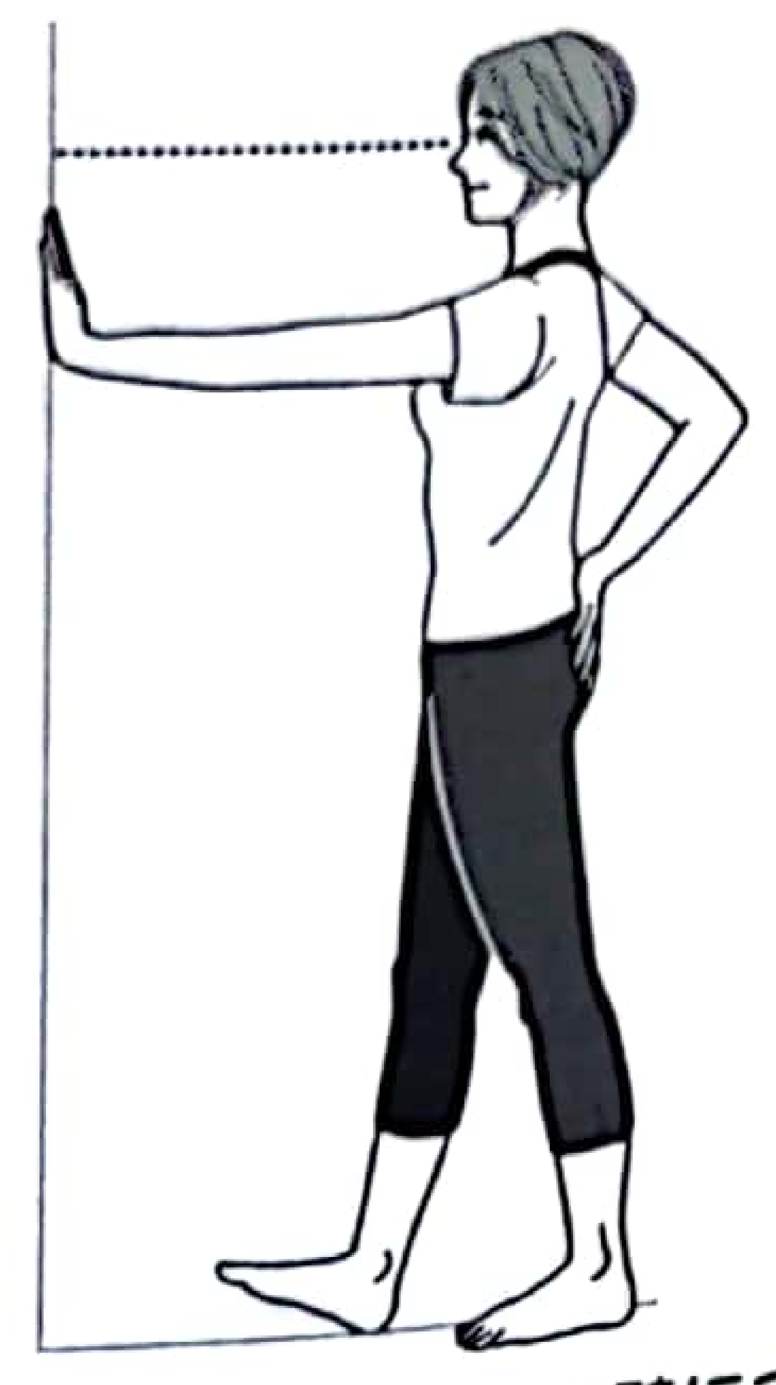
準備：壁の目線と同じ高さになるところに印をつけておく

①壁に向かって立ち、左ひじをまっすぐ伸ばして左手が壁につく距離から、右足を一歩前に踏み出し、ひざを伸ばしてかかとから接地する

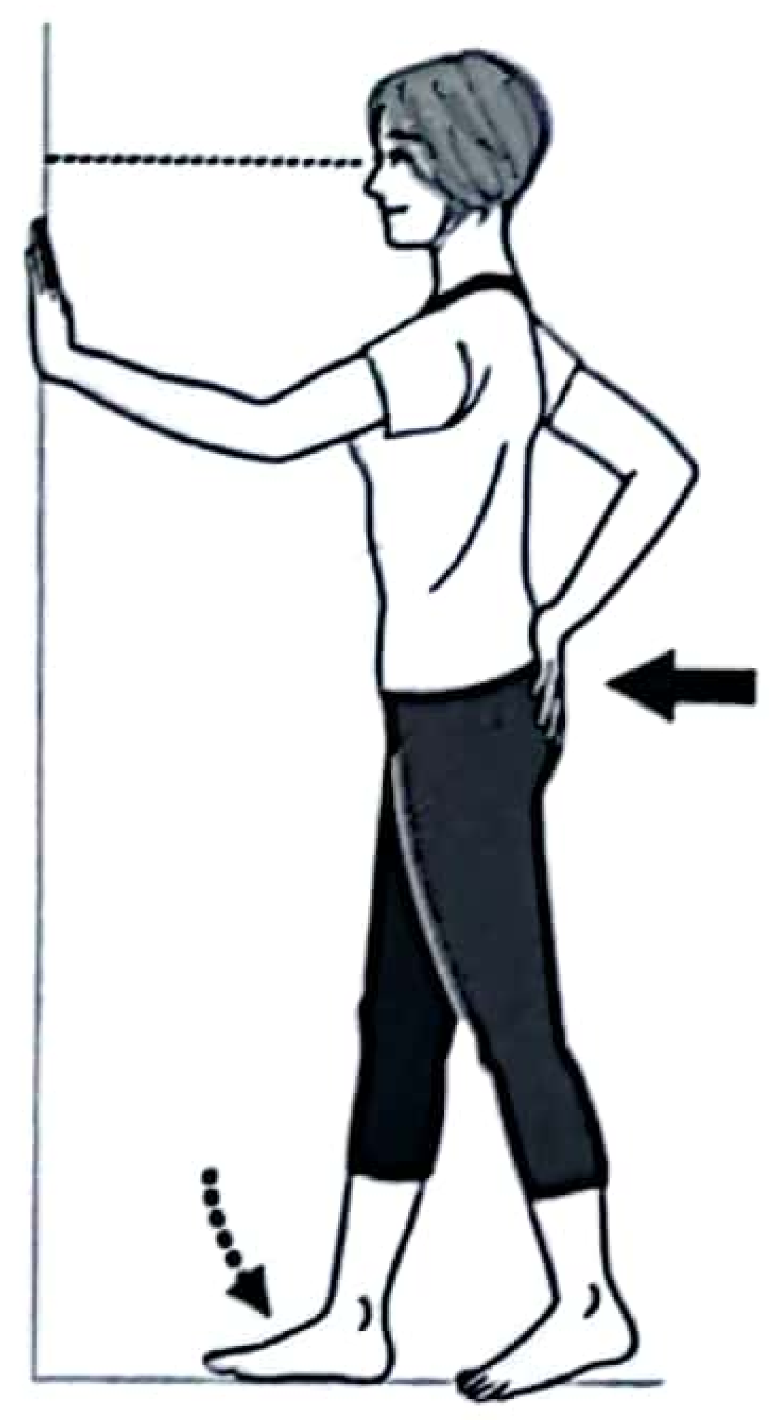
②左手は壁に着けたまま、体を前方に移動しながら左ひじを少しずつ曲げていき、右手で骨盤を押して体を前方に移動しながら、右足の接地面をかかとから足の裏へ移動させる

③重心の前方移動を続けながら、左ひじをさらに曲げ、右足の接地面を足の裏から指

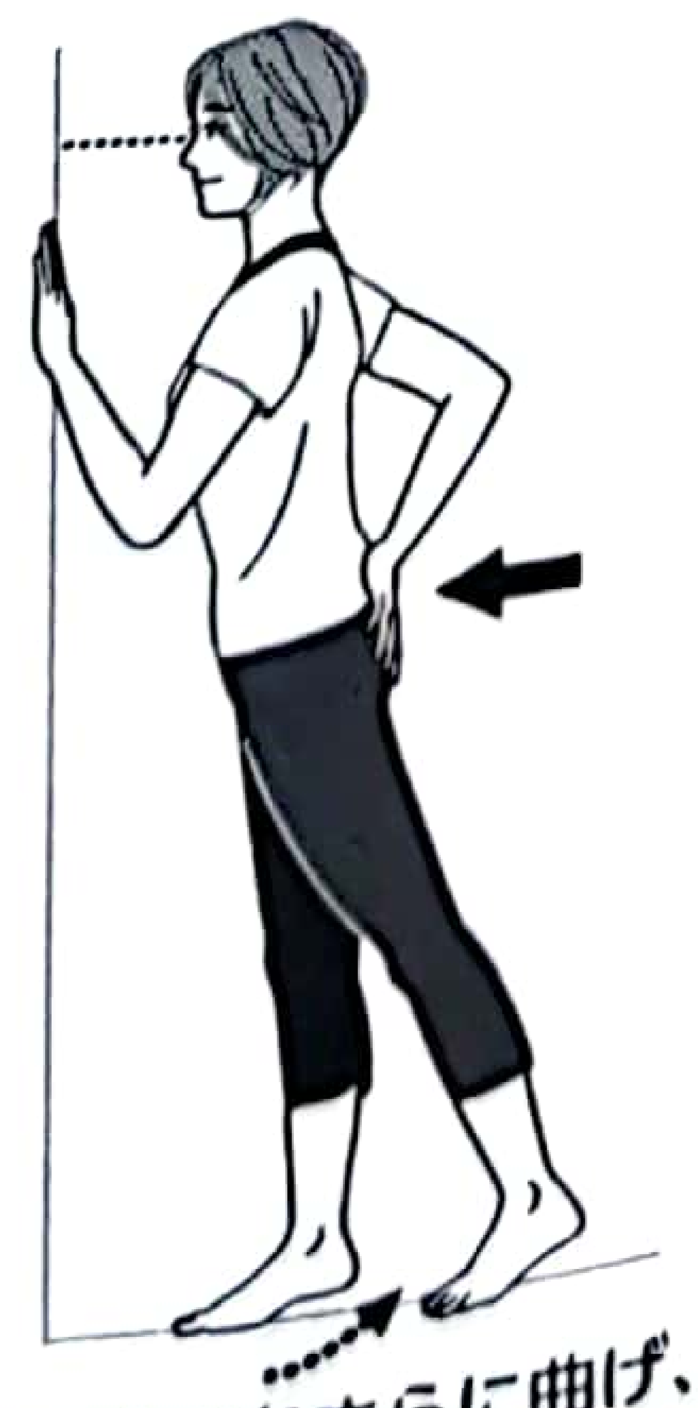
壁ドントレーニングのやり方



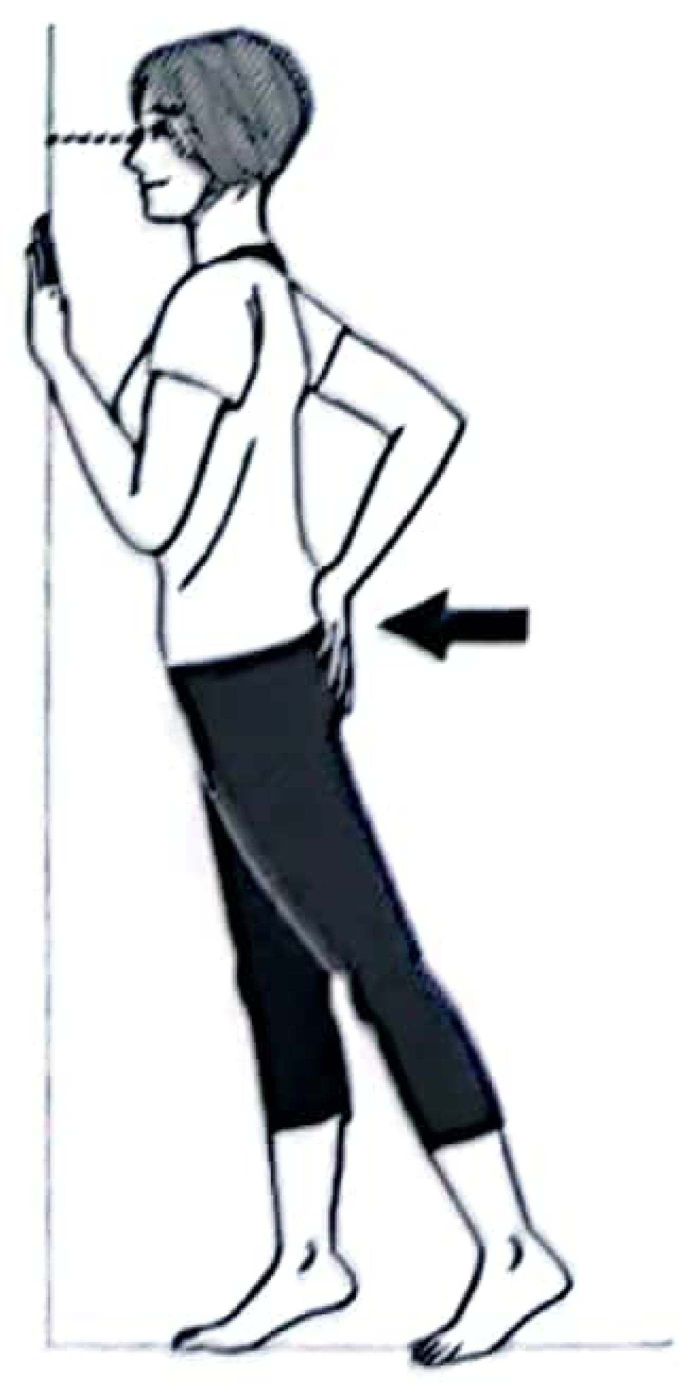
①左ひじを伸ばして壁につけて、
右足を一歩前に踏み出し、
ひざを伸ばしてかかとから接地する



②左ひじを曲げ右手で骨盤を押して
体を前方に移動しながら、
右足の接地面を足の裏へ移動させる



③左ひじをさらに曲げ、
右足の接地面を足の裏から
指のつけ根へ移動させる



④完全に左ひじを曲げ、
右足の接地面を指のつけ根から
指へと移動させる

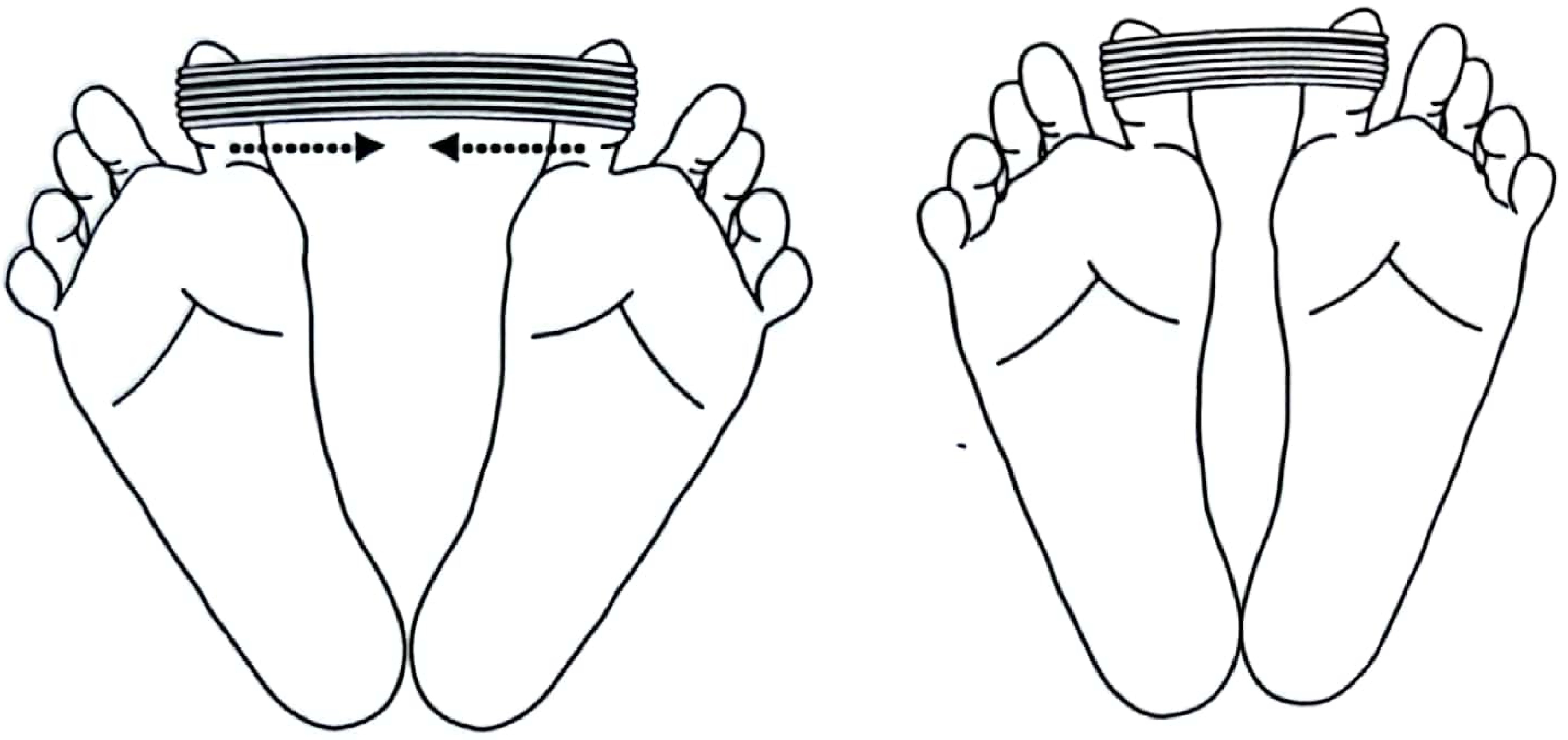
CamScannerでスキャン

のつけ根へ移動させる
④体が壁と平行のまま近づくようなイメージで前方移動を続けながら、完全に左ひじを曲げ、右足の接地面を指のつけ根から指へと移動させる
※反対側も同様に行う。左右10回ずつを1セットとして、1日3度に分けて1セットずつ行う

ポイントは、骨盤～肩～頭を結ぶラインが水平に前方移動するように意識し、足裏の接地面の移動は、ゆりかごの動きをイメージすることです。
壁についていないほうの手をお尻に当て、骨盤を押すようにして行うことで、重心を前方に移動するコツがつかみやすくなります。
また、壁につけた印をまっすぐ見ながら、目線の高さが変わらないように行うのも重要です。足指に力を入れて体を持ち上げてしまうと、目線の高さが変わりますので注意しましょう。

＊ホーマン体操
外反母趾の変形で硬くなった足の親指の関節やその周囲の筋肉、靱帯（じんたい）をストレッチ

ホーマン体操のやり方



10本重ねた輪ゴムを両足の親指にかけ、足先を外側に開いて20秒キープ。
5回を1セットとして、毎日3セット行う

して柔らかくするための体操です。

外反母趾の変形要因の1つとして、足の親指の骨にくっついている筋肉が、弓の弦の働きをして親指を外側へ引っ張ることが挙げられます。

この状態が続くと、足の親指を引っ張る筋肉は萎縮して硬くなり、同時に親指と第1中足骨をつなぐ関節も硬くなります。

ホーマン体操は、萎縮して硬くなった足の親指の関節、およびその周囲の筋肉を緩めて動きを改善する効果があります。

その結果、ゆりかご歩きもやりやすくなるでしょう。

体操を行う際はゴムバンドを用います。

当研究所では、専用の幅広のゴムバンドを使用していますが、ご家庭にある普通の輪

ゴムでも代用できます。

【用意するもの】

10本束ねた輪ゴム

【やり方】

①両足の内側を合わせ、輪ゴムを両足の親指の爪の高さにかける

②かかとを合わせて支点とし、両方の足先を外側に開いて20秒キープした後、足を戻して輪ゴムをゆるめる

※5回を1セットとして、1日3度に分けて1セットずつ行う

ポイントは、足の親指の筋力トレーニングではないので、両足の親指の力は抜くことです。この点を誤解されるケースが多く、親指に力を入れて引っ張ると思い込んでいるかたがいます。

ゴムを使うと、どうしても引っ張るイメージを抱きがちですが、このホーマン体操は筋力トレーニングではなく、ストレッチを目的としています。

輪ゴムに両足の親指が自然に引っ張られる感じで、親指と人差し指の間が開くよう

CamScannerでスキャン

に意識しましょう。

いかがでしたか？

本章でご紹介した生活術は、ご自身で今日から始められるものばかりです。ぜひ、ゆりかご歩きと併せて実践してください。

CamScannerでスキャン

おわりに

「このまま悪化すれば将来、車椅子の生活になってしまうのでは？」
特に中高年のクライアントさんから多くいただくご相談です。
皆さん、外反母趾を放置していたわけではありません。靴・インソール（中敷き）・サポーター・テーピングなど、あらゆる治療法を試しても、痛みや変形がなかなか改善しないため、途方に暮れているかたばかりです。
これは、クライアントさんの責任というより、外反母趾に対して医療機関が行う保存療法（手術をしないで治療すること）が、靴やインソールなどの履物でしか対応していないことにも原因があります。
クライアントさんの歩行状態をチェックしないまま、外反母趾を改善させようとしても、根本的な原因の改善には至りません。
とはいえ、過去は過去です。

外反母趾をはじめとする足のトラブルは、今からでも治せます。痛みのない未来を楽しみに、今日からできる「ゆりかご歩き」を始めましょう。

10年、20年と痛みで苦しんでこられたかたの暗い表情が、ゆりかご歩きを始めると、どんどん明るくなっていきます。歩行がスムーズになり、足の痛みが楽になるからです。

足の痛みが取れて、歩行がスムーズになれば、外出は思いのままです。旅行、買い物、スポーツも、自在に楽しむことができます。

また、よく歩けるようになると、自然と積極的に体を動かすようになります。すると、全身の筋肉が強くなり、転倒のリスクも下がります。これは健康的に長生きすることにもつながります。

つまり、ゆりかご歩きは、外反母趾の症状を改善するだけでなく、明るく健やかな人生をもたらすものでもあるのです。

当研究所では毎回、クライアントさんの歩行チェックをしており、ゆりかご歩きをマスターしたと私が判断したら〝通院卒業〟です。卒業の日、互いに笑顔で握手を交わす瞬間が、私が治療家として最もやりがいを感じるときです。

現在は、日本全国から多くのクライアントさんが当研究所にお見えになります。また、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、オーストラリア、中国など、海外在住の日本人からも施術指導の依頼が相次いでいます。

私の夢は、今後、海外のかたにもゆりかご歩きをお伝えすることです。外反母趾に悩んでいるのは、日本人だけではありません。

「外反母趾は自分で治せる——」

このことを、広く世界にお知らせしたいと考えています。

皆さんも、ぜひ新しい一歩を、かかとから、踏み出してください。

２０１７年６月

著者記す

古屋達司（ふるや・たつじ）
1963年、東京都生まれ。日本柔道整復専門学校卒業。92年、東京都板橋区にて三園接骨院（現みその接骨院）を開業し、外反母趾治療に取り組む。テーピングだけの治療法に限界を感じ、リハビリテーション医学の観点からアプローチを加え、「ゆりかご歩き」を考案。外反母趾の改善効果を飛躍的に向上させる。その成果を理論的に体系化し、99年に外反母趾研究所をみその接骨院に開設する。現在では、関東近県をはじめとする日本全国から数多くの患者が訪れ、アメリカ、イギリス、フランス、オーストリア、中国など海外在住の日本人からの歩行指導の依頼もあとを絶たない。また、その指導を受けた治療家とともに、日本全国に外反母趾研究所を広めている。著書に『歩き方を変えれば外反母趾はここまで治る！』（メタモル出版）などがある。
外反母趾研究所ホームページ　http://asinayami.com/

■ビタミン文庫
外反母趾は「ゆりかご歩き」で治る！
平成29年6月24日　第1刷発行

著　者　古屋達司
発行者　室橋一彦
発行所　株式会社マキノ出版
〒113-8560 東京都文京区湯島2-31-8
電話 03-3815-2981　振替 00180-2-66439
ホームページ http://www.makino-g.jp/
印刷・製本　図書印刷株式会社

©Tatsuji Furuya 2017
Printed in Japan
落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。
お問い合わせは、編集関係は書籍編集部（電話03-3818-3980）、販売関係は販売部（電話03-3815-2981）へお願いいたします。
定価はカバーに明示してあります。
ISBN978-4-8376-1305-3